Постные блюда
вкусно, сытно и без греха

Советы бабушки Агафьи

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Из этой книги вы узнаете о приготовлении разнообразнейших постных блюд. Большой выбор салатов и холодных закусок, множество рецептов сытных первых и вторых блюд, а также вкусные десерты и напитки позволят вам разнообразно и полноценно питаться, даже если вы поститесь. А в дни послабления поста побалуйте себя рыбой и морепродуктами. Приятного аппетита!

- Агафья Звонарева
  - Салаты и закуски
    - Салат из редьки
    - Салат из редьки и моркови
    - Редька с уксусом
    - Салат из редьки с грецкими орехами
    - Салат из редьки с яблоками
    - Морковь с клюквенным соком
    - Салат из моркови, яблок и хрена
    - Салат из моркови с хреном и орехами
    - Салат из лука
    - Закуска из свеклы с луком
    - Салат из свеклы и грибов
    - Салат из свеклы, фасоли и яблок
    - Закуска из свеклы с яблоками
    - Салат из свеклы с черносливом и орехами
    - Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами
    - Салат из свеклы с черной смородиной и орехами
    - Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов
    - Салат из краснокочанной капусты со свеклой
    - Салат из белокочанной капусты
    - Салат из квашеной капусты с солеными огурцами
    - Салат «Зимний» с грибами
    - Салат из квашеной капусты с яблоками и клюквой
    - Салат из сырого картофеля с орехами и медом
    - Салат картофельный с луком и солеными грибами
    - Салат из шампиньонов, зеленого горошка и картофеля
    - Икра грибная с чесноком

- Соленые грибы заливные
- Соленые грибы с квашеной капустой
- Грибы сушеные с хреном
- Салат из тыквы и яблок (1-й вариант)
- Салат из тыквы и яблок (2-й вариант)
- Салат фруктово-ореховый
- Салат из репчатого лука
- Салат из печеного репчатого лука
- Витаминный салат
- Салат из зеленого лука с морковью и орехами
- Салат из свеклы с зеленым луком
- Салат из свеклы с зеленью петрушки и укропа
- Салат из свеклы с хреном
- Салат из свеклы с рисом и черносливом
- Салат из свеклы и соленых огурцов
- Свекла, тушенная с квашеной капустой
- Икра свекольная
- Салат из капусты с лимоном
- Салат картофельный со свеклой и зеленым горошком
- Салат картофельный с чесноком (1-й вариант)
- Салат картофельный с чесноком (2-й вариант)
- Салат картофельный с чесноком (3-й вариант)
- Салат картофельный с чесноком и грецкими орехами
- Салат картофельный с редькой
- Салат из картофеля и огурцов
- Икра морковная
- Салат из квашеной капусты со свежей свеклой
- Салат из квашеной капусты с репчатым луком
- Салат из квашеной капусты с редькой, морковью и орехами
- Салат из редьки с луком
- Салат из редиса с морковью и орехами
- Салат из цветной капусты
- Салат «Веснянка»
- Винегрет с морской капустой
- Салат любительский
- Грибная икра
- Бутерброды с молоками и сельдью
- Салат с кольраби и виноградом
- Салат из помидоров с сырым картофелем
- Салат из корнеплодов с помидорами и орехами
- Салат с грецкими орехами

- Салат «Триколор»
- Помидоры, фаршированные грибным салатом
- Салат из кабачков и помидоров
- Салат из кабачков и моркови с хреном
- Икра кабачковая
- Икра из баклажанов с яблоками
- Салат из помидоров и баклажанов
- Салат из белокочанной капусты с помидорами
- Салат из краснокочанной капусты с хреном
- Капуста белокочанная заварная
- Закуска из свежей белокочанной капусты с морковью
- Салат картофельный с капустой
- Салат картофельный с фасолью
- Салат из сладкого перца, чеснока и орехов
- Салат из тыквы с морковью и яблоками
- Салат из морской капусты
- Винегрет с кальмарами
- Винегрет горячий
- Салат из шпината с орехами
- Салат из свежей капусты с соевым соусом
- Салат из капусты с черной смородиной
- Салат из капусты с зеленым луком
- Салат из свекольной ботвы в томатном соусе
- Салат из молодой свеклы с орехами
- Салат из огуречной травы с орехами и медом
- Икра из свеклы и ревеня
- Салат из молодой моркови с лимоном и орехами
- Салат из летней редьки с морковью
- Салат из редиса и огурцов
- Салат из помидоров с зеленым луком
- Салат из помидоров с репчатым луком и чесноком
- Салат пикантный
- Салат из красного перца с помидорами
- Салат из помидоров с рисом
- Фаршированные помидоры
- Салат из помидоров с грибами
- Помидоры, фаршированные грибной икрой
- Помидоры, фаршированные рисом
- Салат овощной
- Салат огородничный
- Закуска из сладкого перца с чесноком
- Салат из сладкого перца с помидорами и луком

- Салат картофельный с рыбой и свежими помидорами
- Икра из баклажанов с болгарским перцем и помидорами
- Паштет из печеных баклажанов
- Икра из тыквы
- Салат из зеленого горошка с морковью
- Салат из фасоли, яблок и моркови
- Фасоль с огурцами
- Салат из моркови и клубники
- Икра из свежих лисичек
- Закуска из скумбрии

○ Первые блюда
- Суп мучной с репчатым луком
- Суп-пюре из картофеля
- Суп из тыквы
- Щи постные
- Щи кислые постные
- Борщ рыбный
- Рассольник из рыбы
- Рассольник с консервированной рыбой
- Рассольник с грибами
- Капустник с грибами
- Суп грибной с картофелем, черносливом и изюмом
- Суп с грибами и домашней лапшой
- Кулеш из гороха и пшена
- Суп из фасоли с орехами
- Суп фасолевый
- Чечевичный суп
- Суп перловый
- Суп овсяный с черносливом
- Уха желтая
- Суп луковый
- Похлебка из щавеля
- Суп из шпината с чесноком
- Ботвинья простая полная
- Ботвинья из весенней зелени с огурцами и хреном
- Ботвинья с рыбой
- Овощной суп
- Щи по-валаамски
- Щи постные
- Щи кислые с грибами

- Борщ с грибами
- Борщ из печеной свеклы
- Борщ с селедкой
- Холодник
- Весенняя окрошка
- Рассольник
- Густой рыбный суп
- Суп из крапивы с рисом
- Суп со щавелем и крапивой
- Ботвинья по-простому
- Суп томатно-огуречный на хлебном квасе
- Суп из помидоров с чесноком
- Борщ постный
- Борщ летний со свежими грибами
- Солянка из грибов
- Кислый грибной суп
- Суп гороховый постный
- Суп гороховый с морковью
- Суп-харчо с орехами
- Суп из черники на рисовом отваре
- Окрошка свекольная с грибами
- Суп крестьянский с сушеными грибами
- Борщ с сухими грибами и черносливом
- Похлебка по-суворовски
- Суп с лососем
- Уха холодная

○ Вторые блюда
- Картофель печеный
- Драники
- Запеканка картофельная
- Клецки картофельные с грибами (колдуны)
- Палочки картофельные со снетками
- Котлеты из картофеля и риса
- Картофель тушеный
- Картофель, тушенный с сухофруктами
- Лук, фаршированный грибами
- Свекла, тушенная с грибами
- Котлеты из свеклы
- Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками
- Капуста паровая с морковью и горошком
- Котлеты из капусты белокочанной
- Тыква жареная
- Тыква, тушенная с яблоками

- Запеканка из тыквы с лапшой
- Жаркое из квашеной капусты с грибами
- Горох взбитый
- Фасоль с томатной пастой
- Фасоль с перцем
- Фасоль с чесноком
- Голубцы с фасолью
- Заливное из рыбы
- Котлеты рыбные
- Минтай тушеный
- Рыба, тушенная с горохом
- Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой
- Салака с картофелем
- Скумбрия в луковом соусе
- Рыба в томате
- Солянка рыбная
- Тавранчук (старинное блюдо из рыбы)
- Рис отварной с зеленым горошком
- Рис отварной с фруктовым отваром
- Рис по-монастырски
- Рисовые котлеты
- Запеканка по-монастырски
- Каша гречневая с жареным луком
- Каша пшенная с морковью
- Каша пшенная с тыквой
- Каша манная сладкая с орехами и курагой
- Пельмени (вареники) постные
- Булочки из картофеля
- Пирог постный «Луковник»
- Каша рисовая с луком и томатом
- Каша из дробленой ячневой крупы
- Котлеты пшенные с морковью
- Голубцы гречневые
- Горох, тушенный с морковью
- Каша перловая с луком и морковью
- Гречневая каша с грибами
- Блины овсяные
- Оладьи из геркулесовой каши
- Оладьи тыквенные
- Голубцы грибные
- Голубцы с рисом и айвой
- Макароны с овощами и грибами
- Рис по-монастырски
- Банановый рис

- Фасоль с курагой
- Морковно-яблочные котлеты
- Разварная рыба по-русски
- Креветки с макаронами
- Форшмак постный
- Пирог с картофелем
- Луковник

- Десерты
  - Козинаки
  - Марципан
  - Конфеты с маком
  - Желе из консервированных персиков
  - Мусс клюквенный с манной крупой
  - Айва, фаршированная урюком и изюмом
  - Репа с яблоками и изюмом
  - Коврижка монастырская
  - Коврижка медовая
  - Мусс фруктово-ягодный
  - Мусс клубничный
  - Желе из клубники
  - Морковно-фруктовое пюре
  - Груши в абрикосовом соусе
  - «Ананасы» из кабачков
  - Мармелад вишневый
  - Десерт витаминный
  - Мусс яблочный на манной крупе
  - Яблоки запеченные
  - Яблоки, фаршированные урюком
  - Яблоки фаршированные
  - Кукуруза с яблоками
  - Кексы постные
  - Пряники черные медовые
  - Пирог с яблоками
  - Карамель домашняя
  - Хлебец с цикорием
  - Ореховый сироп
- Напитки
  - Квас хлебный
  - Квас сухарный с мятой
  - Отвар сушеных фруктов
  - Молоко ореховое
  - Молоко гречневое
  - Напиток из гречневого молока с клюквенным соком

- Компот из тыквы
- Кисель овсяный
- Сок березово-калиновый
- Квас березовый
- Сбитень горячий
- Сбитень праздничный
- Морс лимонный
- Тонизирующий напиток
- Молоко маковое
- Квас свекольный
- Квас смородиновый
- Квас из сухарей домашний
- Хлебный квас
- Монастырский красный квас
- Кисель из ревеня
- Напиток свекольный
- Квас свекольный
- Морс клюквенный с медом

Агафья Звонарева
ПОСТНЫЕ БЛЮДА. ВКУСНО, СЫТНО И БЕЗ ГРЕХА

Салаты и закуски

Салат из редьки

Редьку моем, чистим, натираем на крупной терке. Перекладываем в салатник, приправляем растительным маслом, солью, перемешиваем. При подаче придаем салату форму горки и посыпаем зеленью укропа.

***Состав**: 500 г редьки; 1–2 столовые ложки растительного масла; щепотка соли; зелень укропа.*

Салат из редьки и моркови

Редьку моем, чистим, натираем на крупной терке. Очищенный лук мелко шинкуем. Вареную морковь чистим, нарезаем мелкими ровными кубиками. Все смешиваем, солим, заправляем маслом. Салат перекладываем в салатницу горкой и посыпаем нарубленной зеленью. Сверху украшаем цветком из моркови.

***Состав**: 400 г редьки; 2 средние головки репчатого лука; 1 некрупная морковь; зелень укропа и петрушки; 1–2 столовые ложки растительного масла; соль по вкусу.*

Редька с уксусом

Очищенную редьку натираем на крупной терке. В холодную воду вливаем уксус и опускаем туда редьку на 10–15 минут. Пока редька вымачивается, на крупной терке натираем сырую чищеную морковь. Редьку отжимаем, соединяем с морковью, заправляем маслом и солим. Выкладываем в салатник и украшаем зеленью.

В старину уксус заменяли квасом. Он придавал блюду своеобразный вкус.

***Состав**: 250 г редьки; 10 г 9 %-го уксуса или 20 г кваса; 80 г моркови; 25 г растительного масла; зелень, соль по вкусу.*

Салат из редьки с грецкими орехами

Редьку и морковь тщательно вымываем, очищаем, ополаскиваем и натираем на мелкой терке. Чищеные грецкие орехи и чеснок толчем в ступке. Все смешиваем, поливаем лимонным соком, солим по вкусу. Свежую цедру тщательно разотрем и введем в салат. Все хорошо перемешаем.

***Состав**: 2 шт. редьки (желательно красной); 2 шт. средней моркови; 12 шт. грецких орехов; 1 лимон и от него половина цедры; 8 зубчиков чеснока; соль по вкусу.*

Салат из редьки с яблоками

Очищенные редьку и морковь натираем на мелкой терке. К ним прибавляем очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Чеснок растираем с цедрой и заливаем лимонным соком. Редьку, морковь и яблоки поливаем смесью и немного подсаливаем, а затем аккуратно перемешиваем.

В этот салат можно добавлять половинку корня хрена, натертого на мелкой терке.

***Состав**: 2 небольшие редьки; 2 средние моркови; 2 яблока (антоновка); 6–7 зубчиков чеснока 1 лимон и от него половина цедры; соль по вкусу.*

Морковь с клюквенным соком

Очищенную морковь натираем на средней терке. Выкладываем в красивую стеклянную салатницу и заливаем подслащенным клюквенным соком, приготовленным из свежей или мороженой клюквы.

***Состав**: 200 г моркови; 100 г клюквы; сахар по вкусу.*

Салат из моркови, яблок и хрена

Очищенные морковь и яблоки натираем на крупной терке. Яблоки слегка сбрызгиваем лимонной кислотой. Вымоченный хрен трем на мелкой терке. Все объединяем. Добавляем соль, сахар. Перемешаем и переложим в салатник. Украсим морковью.

Салат можно приготовить и без хрена.

***Состав**: 200 г моркови; 200 г яблок; 1 небольшой корешок хрена; соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.*

Салат из моркови с хреном и орехами

Морковь натираем на средней терке, смешиваем с тертым хреном и растолченными ядрами грецких орехов, солим. Заправляем растительным маслом.

***Состав**: 120 г моркови; 30 г хрена; 30 г растительного масла; 40 г ядер грецкого ореха; соль по вкусу.*

Салат из лука

Лук чистим, режем на 4 части, кладем в дуршлаг и обдаем кипятком. Остужаем и мелко нарезаем. Стараемся очень мелко порезать огурец. Лук и огурец соединяем, поливаем лимонным соком, солим, добавляем сахар и перемешиваем. Подсолнечное масло взбиваем с горчицей и этим соусом поливаем салат.

Украшаем зеленью.

***Состав**: 2 большие луковицы; 1 соленый огурец; 1 столовая ложка лимонного сока; 3 столовые ложки подсолнечного масла; 0,5 чайной ложки горчицы; 1 чайная ложка сахара.*

Закуска из свеклы с луком

Испеченную или отваренную свеклу натираем на крупной терке и присоединяем к обжаренному в растительном масле шинкованному луку, перемешиваем, прогреваем 5 минут, прикрыв посуду крышкой, приправляем по вкусу солью, сахаром и соком лимона.

Подаем к столу, посыпав рубленой зеленью укропа.

***Состав**: 500 г свеклы; 2–3 головки репчатого лука; 2 столовые ложки растительного масла; сахар, соль, сок лимона по вкусу; зелень укропа.*

Салат из свеклы и грибов

Свеклу отварим, охладим, очистим, нарежем тонкой соломкой. Грибы отварим до полной готовности, нарежем соломкой, обжарим в масле. Репчатый лук нарезаем тонкой соломкой. Все эти компоненты необходимо соединить, приправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, перцем и перемешать.

***Состав**: 400 г свеклы; 50–60 г сушеных грибов; 2 головки репчатого лука; 2 столовые ложки растительного масла; 1 столовая ложка уксуса; соль, сахар, перец по вкусу.*

Салат из свеклы, фасоли и яблок

Вареную свеклу нарезаем кубиками, соединяем с вареной охлажденной фасолью и нарезанными кубиками яблоками. Приправим соком лимона, солью, сахаром, перцем, маслом. Салат перемешаем, положим в салатник, украсим веточками зелени петрушки.

***Состав**: 500 г свеклы; 200 г фасоли; 3 кислых яблока; растительное масло; сок лимона, соль, сахар, перец по вкусу; зелень петрушки.*

Закуска из свеклы с яблоками

Свеклу натираем на крупной терке, слегка обжариваем в растительном масле, часто помешивая, чтобы не пригорела. Добавляем натертые яблоки, гвоздику, корицу фруктовый сок и тушим до готовности, закрыв посуду крышкой. Перед подачей приправим блюдо по вкусу солью, сахаром, соком лимона.

***Состав**: 500 г свеклы; 2 яблока; 2 столовые ложки растительного масла; 1 стакан фруктового сока; 2 бутона гвоздики, корица на кончике ножа; соль, сахар, сок лимона по вкусу.*

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Свеклу натираем на крупной терке. Чернослив замочим в холодной кипяченой воде на 4–6 часов. Воду сольем, косточки удалим. Мякоть чернослива нарезаем кусочками и соединяем с натертой свеклой, измельченными чесноком и ядрами грецких орехов. Приправим солью, сахаром, растительным маслом.

Украсим целыми или половинками грецких орехов.

***Состав**: 2 вареные свеклы; 150 г чернослива; 2 дольки чеснока; 1 стакан ядер грецких орехов; соль, сахар, растительное масло по вкусу.*

Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами

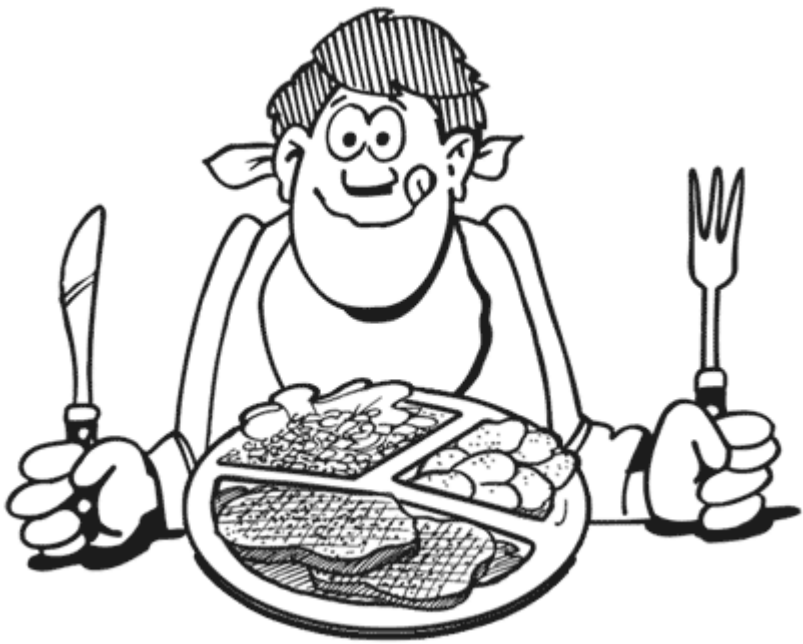
Вареную свеклу натираем на крупной терке. Чернослив заливаем холодной кипяченой водой на 3–4 часа для набухания. Затем, вынув косточки, мякоть чернослива режем кусочками, измельчаем изюм, грецкие орехи и чеснок. Яблоки натираем на терке. Все компоненты соединяем, приправляем солью, сахаром, растительным маслом и перемешиваем. Перекладываем в салатник, посыпаем рубленой зеленью укропа, украшаем ядрами орехов.

***Состав**: 2–3 свеклы; 2 дольки чеснока; 1 яблоко; 7-10 штук чернослива; по горсти грецких орехов и изюма; соль, сахар, растительное масло по вкусу; зелень укропа.*

Салат из свеклы с черной смородиной и орехами

Свеклу нарежем тонкой соломкой, орехи измельчим. Укроп очень мелко нарезаем. Все соединяем. Приправим протертой с сахаром черной смородиной. По желанию можно добавить растительное масло.

***Состав**: 2–3 вареные свеклы; 50 г ядер грецких орехов; 1–2 столовые ложки протертой с сахаром черной смородины; пучок зелени укропа; 1 столовая ложка растительного масла.*



Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов

Нарезаем кубиками вареные свеклу и морковь, соломкой яблоко, мелко рубим ядра орехов. Очень мелко нарезаем укроп. Все складываем в салатник, приправляем солью и растительным маслом, перемешиваем.

Украсим ядрами грецких орехов, веточкой укропа.

***Состав**: 2 свеклы; 1 морковь; 1 яблоко; 1 стакан грецких орехов; пучок зелени укропа; соль по вкусу; 1 столовая ложка растительного масла.*

Салат из краснокочанной капусты со свеклой

Капусту мелко шинкуем и перемешиваем с отваренной и натертой на крупной терке свеклой, солим. Заправляем растительным маслом, лимонной кислотой или томатным соусом.

***Состав**: 200 г капусты; 100 г свеклы; 30 г растительного масла; 15 г томатного соуса; соль, специи, лимонная кислота по вкусу.*

Салат из белокочанной капусты

Все компоненты нашинкуем, перемешаем, приправим солью и перцем, а затем маслом.

Салат можно приготовить без сельдерея.

***Состав**: 400 г белокочанной капусты; 200 г сельдерея; 200 г сырой моркови; 100 г яблок, 50–70 г растительного масла; соль, перец по вкусу.*

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами

Капусту измельчаем. Огурцы нарезаем кубиками, лук шинкуем. Все перемешиваем, заправляем маслом, солим и перчим по вкусу.

***Состав**: 600 г квашеной капусты; 150 г соленых огурцов; 150 г репчатого лука; 100 г растительного масла; соль, перец черный молотый по вкусу.*

Салат «Зимний» с грибами

Квашеную капусту мелко рубим. Лук чистим, режем соломкой и промываем холодной кипяченой водой для удаления горечи. Соленые грибы промываем, шинкуем и, обжарив 5–7 минут на растительном масле, охлаждаем. Все компоненты соединяем, добавляем по вкусу сахар, выкладываем в салатник и поливаем растительным маслом.

***Состав**: 500 г квашеной капусты; 100 г соленых грибов; 100 г репчатого лука; 30 г сахара; 80 г растительного масла.*

Салат из квашеной капусты с яблоками и клюквой

Квашеную капусту слегка отжимаем и при необходимости нарезаем. Яблоки режем тонкой соломкой и соединяем с капустой и клюквой. Заправляем растительным маслом, слегка разминая клюквенные ягоды. По вкусу добавляется сахар.

***Состав**: 200 г капусты; 50 г яблок; 40 г клюквы; 30 г растительного масла; сахар по вкусу.*

Салат из сырого картофеля с орехами и медом

Сырой картофель очень мелко рубим (можно натереть на терке, но при этом промываем и просушиваем) и смешиваем с растертыми орехами и медом. Добавляем натертые коренья петрушки и хрена, клюквенный сок и растительное масло. Аккуратно перемешиваем.

***Состав**: 200 г картофеля; 30 г ядер грецкого ореха; 10 г меда; 10 г хрена; 40 г клюквенного сока; 5 г кореньев петрушки; 20 г растительного масла.*

Салат картофельный с луком и солеными грибами

Картофель нарезаем ломтиками, грибы — соломкой, репчатый лук — кольцами. Все соединяем, приправив по вкусу солью и растительным маслом.

***Состав**: 500 г вареного картофеля; 300 г соленых грибов; 2 головки репчатого лука; соль, растительное масло по вкусу.*

Салат из шампиньонов, зеленого горошка и картофеля

Отдельно отвариваем шампиньоны и картофель. Все нарезаем небольшими кубиками, добавляем мелко нашинкованный лук, зелень укропа и петрушки, зеленый горошек, солим и перемешиваем.

Можно заправить растительным маслом.

***Состав**: 750 г шампиньонов; 120 г картофеля; 30 г зеленого горошка; 20 г репчатого лука; 20 г растительного масла; соль по вкусу.*

Икра грибная с чесноком

Сухие грибы отвариваем до полного размягчения и дважды пропускаем через мясорубку. Добавляем жареный на растительном масле лук, грибной бульон и тушим на слабом огне 30 минут. Икру заправляем лимонной кислотой или соком, мелко нарезанным или толченым чесноком, солим, перчим, перемешиваем и посыпаем зеленью петрушки и укропа.

***Состав**: 700 г грибов; 60 г репчатого лука; 30 г растительного масла; 5 г чеснока; 5–7 г зелени укропа и петрушки; соль, специи по вкусу.*

Соленые грибы заливные

Для приготовления желе в холодную кипяченую воду добавляем грибного рассола, доводим до кипения. Сразу же кладем заранее замоченный желатин и тщательно размешиваем, чтобы не было комочков. В формочки наливаем тонким слоем желе, даем застыть. Затем укладываем слой мелко шинкованных соленых грибов, опять заливаем желе и ставим формочки в холодное место. Когда заливное застынет, его можно подавать к столу, вынув из формочек. Для этого опускаем дно формочек на несколько секунд в горячую воду.

На тарелки кладем заливное и гарнируем мелко нарезанными овощами и солеными огурцами, заправленными уксусом и растительным маслом.

***Состав**: 100 г воды; 2 столовые ложки грибного рассола; 50 г соленых грибов; 4 г желатина. Для гарнира: 10 г моркови; 10 г соленых огурцов; 25 г картофеля; 3 г растительного масла; 5 г уксуса.*

Соленые грибы с квашеной капустой

Нарезав грибы, соединяем с квашеной капустой и шинкованным луком. Заправляем маслом, сахаром и перцем по вкусу. При подаче посыпаем зеленью.

***Состав на одну порцию**: 65 г грибов; 65 г капусты; 10 г растительного масла; 10 г репчатого лука; 5 г зелени укропа и петрушки; сахар и перец по вкусу.*

Грибы сушеные с хреном

Сушеные грибы перебираем, промываем, замачиваем в холодной воде на 3–4 часа. Затем в этой же воде отвариваем до готовности. Отвар сливаем и используем для приготовления других блюд. Грибы мелко нарезаем, солим по вкусу и поливаем квасом с рубленым чесноком или хреном.

***Состав на одну порцию**: 50 г сушеных грибов; 30 г кваса; 20 г хрена или чеснока.*

Салат из тыквы и яблок (1-й вариант)

Очищенные тыкву и яблоки натираем на крупной терке. Добавляем специи и перемешиваем. Перекладываем в салатник. Создаем горку и посыпаем ее стружкой моркови, а затем украшаем ягодками клюквы.

Состав: *200 г тыквы; 200 г яблок; 1 средняя морковь; лимонная кислота, сахар, хрен по вкусу; горсть ягод клюквы.*

Салат из тыквы и яблок (2-й вариант)

Сырую тыкву нарезаем тонкими полосками и смешиваем с нарезанными яблоками. Для остроты добавляем лимонный или апельсиновый сок, а для сладости — мед. Посыпаем все толчеными орехами.

***Состав**: 500 г тыквы; 3 шт. яблок; сок 1 лимона или апельсина; 3 столовые ложки меда; 0,5 стакана орехов.*

Салат фруктово-ореховый

Яблоки и груши нарезаем кубиками, сбрызгиваем соком лимона, чтобы не потемнели. Бананы нарезаем кружочками. Апельсины разбираем на дольки, разрезаем пополам, по необходимости удаляем семена. Лимон вместе с цедрой нарезаем мелкими кусочками (удалив семена). Грецкие орехи измельчаем, оставив самые красивые ядра для украшения. Все компоненты соединяем, перекладываем в салатник, приправляем сахарной пудрой, перемешиваем, украшаем ядрами грецких орехов.

Лучше подавать охлажденным.

***Состав**: 2 яблока; 2 банана; по 1 шт. апельсина, лимона, груши; 15–20 ядер грецких орехов; 1 чайная ложка сахарной пудры.*

Салат из репчатого лука

Лук нарезаем кольцами, ошпариваем кипятком, посыпаем небольшим количеством сахарного песка, отжимаем, выкладываем в салатницу. Добавляем по вкусу растительное масло и томатный соус.

Салат из печеного репчатого лука

Небольшие головки лука (7—10 шт.), не очищая, кладем на противень и запекаем в печи или духовке, пока лук не станет мягким. Затем очищаем, разрезаем на 4 части, укладываем в салатник.

Поливаем растительным маслом, лимонным соком или уксусом, посыпаем черным перцем, мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, солим по вкусу.

Витаминный салат

Свежую капусту мелко шинкуем. Морковь натираем на крупной терке.

Все перемешиваем и солим. Добавляем консервированный зеленый горошек. Поливаем уксусом, растительным маслом, посыпаем перцем и зеленью.

При желании можно добавить мелко порезанные свежие огурцы и зеленый лук.

***Состав**: 300 г свежей капусты; 1 крупная морковь; 5 столовых ложек горошка; 1 столовая ложка уксуса; 10 г растительного масла; 2 г черного молотого перца.*

Салат из зеленого лука с морковью и орехами

Зеленый лук мелко нарезаем, морковь натираем на мелкой терке и все смешиваем. Посыпаем натертыми ядрами грецкого ореха.

Заправляем растительным маслом.

***Состав**: 60 г зеленого лука; 40 г моркови; 20 г ядер грецкого ореха; 30 г растительного масла; соль по вкусу.*

Салат из свеклы с зеленым луком

Свеклу натираем на крупной терке. Зеленый лук нарезаем очень мелко. Все соединяем, солим и заправляем растительным маслом.

***Состав**: 3 вареные свеклы; 100 г зеленого лука; соль, растительное масло по вкусу.*

Салат из свеклы с зеленью петрушки и укропа

Свеклу отвариваем, а лучше запекаем в духовке, натираем на крупной терке, посыпаем мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, приправим солью, сахаром, соком лимона и растительным маслом.

***Состав**: 2 свеклы; пучок зелени петрушки, укропа; соль, сахар, растительное масло и сок лимона по вкусу.*

Салат из свеклы с хреном

Отваренную и охлажденную свеклу очищаем и натираем на крупной терке. Корень хрена, очищенный и замоченный на 5–6 часов, натираем на мелкой терке, смешиваем со свеклой, добавляем рубленую зелень петрушки, солим. Заправляем растительным маслом, лимонной кислотой или соком лимона.

***Состав**: 300 г свеклы; 60 г хрена; 25 г растительного масла; зелень петрушки; лимонная кислота или сок лимона, соль по вкусу.*

Салат из свеклы с рисом и черносливом

Печеную свеклу мелко нарезаем или натираем на крупной терке. Смешиваем с нарезанным, предварительно размоченным в воде черносливом и вареным рисом, солим. Заправляем растительным маслом.

Состав: *200 г свеклы; 50 г чернослива; 40 г риса; 30 г растительного масла; соль, специи по вкусу.*

Салат из свеклы и соленых огурцов

Свеклу испечем, очистим и натрем на крупной терке. Огурцы нарезаем мелкими кубиками, лук — кольцами. Перемешиваем, прибавляем по вкусу соль, сахар, сбрызгиваем лимонным соком, посыпаем тмином и поливаем растительным маслом.

Состав: *2 средние свеклы; 2 соленых огурца; 1 головка репчатого лука, соль, сахар, лимонный сок по вкусу; щепотка тмина; 2 столовые ложки растительного масла.*

Свекла, тушенная с квашеной капустой

Печеную свеклу чистим, нарезаем соломкой и обжариваем в растительном масле вместе с нарезанными кольцами луком. Квашеную капусту отжимаем от рассола, нарезаем помельче и потушим под крышкой в растительном масле с добавлением томата-пюре. Соединяем свеклу с капустой, перемешиваем, прогреваем минут 5, приправляем солью, сахаром, перцем.

***Состав**: 500 г свеклы; 400 г квашеной капусты; 1 головка репчатого лука; 1 столовая ложка томата-пюре; 1 столовая ложка сахара; 4 столовые ложки растительного масла; соль, перец по вкусу.*

Икра свекольная

Лук мелко шинкуем, морковь натираем на крупной терке. Все обжариваем в растительном масле до золотистою цвета. Добавляем натертую свежую свеклу. За 5 минут до готовности солим и прибавляем томатную пасту.

***Состав**: 1 луковица; 1 морковь; 3–4 средних свеклы; 100 г растительного масла; 0,5 стакана томатной пасты, разведенной водой; соль по вкусу.*

Салат из капусты с лимоном

Капусту мелко шинкуем, перетираем, солим. Добавляем натертые морковь и яблоко, а также сахар, лимонный сок, немного растительного масла, перемешиваем и выкладываем горкой в салатник.

Украшаем кружочками апельсина.

***Состав**: 1 маленький кочан капусты; 1 морковь; 1 яблоко; пол-лимона.*

Салат картофельный со свеклой и зеленым горошком

Картофель отвариваем в мундирах и очищаем. Свеклу также отвариваем или запекаем в духовке. Все нарезаем мелкими кубиками, смешиваем, добавляем зеленый консервированный горошек, растительное масло, зелень, соль и перец.

***Состав**: 150 г картофеля; 100 г свеклы, 30 г растительного масла; 30 г зеленого горошка; пучок зелени, соль, перец по вкусу.*

Салат картофельный с чесноком (1-й вариант)

Отваренный в мундирах картофель очищаем. Дольки чеснока раздавливаем в чесночнице, разбавляем холодной кипяченой водой, добавляем двойной объем растительного масла. Картофель нарезаем дольками и поливаем чесночной массой. Сверху можно посыпать зеленью укропа или петрушки.

***Состав**: 120 г картофеля; 5–7 г чеснока, 30 г растительного масла; 75 г воды; зелень укропа (петрушки), соль по вкусу.*

Салат картофельный с чесноком (2-й вариант)

Отваренный в мундире картофель чистим и нарезаем. Лук мелко шинкуем. Чищеный чеснок истолчем и разведем холодной водой. Соединяем картофель, лук и чеснок. Солим. Перемешиваем, выкладываем на блюдо и посыпаем зеленью.

***Состав**: 1 кг картофеля; 1 луковица; 1 головка чеснока; 0,5 стакана воды; соль, зелень.*

Салат картофельный с чесноком (3-й вариант)

Очищенный картофель нарезаем кубиками, отвариваем в подсоленной воде до полуготовности, воду сливаем, оставив немного на дне, закрываем кастрюлю крышкой и доводим картофель до готовности на пару. Картофель охлаждаем, перекладываем в салатник. Очищенный чеснок необходимо растолочь с солью, заправить растительным маслом и уксусом, тщательно перемешать. Полученным соусом заправляем картофель и посыпаем мелко нарезанным зеленым луком.

***Состав**: 300 г картофеля, 2 дольки чеснока, пучок зеленого лука; 2 столовые ложки растительного масла; соль по вкусу; 1 чайная ложка уксуса.*

Салат картофельный с чесноком и грецкими орехами

Картофель отвариваем в мундире, охлаждаем, очищаем, нарезаем мелкими кубиками. Орехи, чеснок, лук и зелень пропускаем через мясорубку. Полученную массу перемешиваем с картофелем. Выкладываем на блюдо и посыпаем зеленью, сбрызгиваем растительным маслом.

***Состав**: 120 г картофеля; 30 г ядер грецких орехов; 30 г лука; 5–7 г чеснока; 15–30 г растительного масла; зелень укропа, соль по вкусу.*

Салат картофельный с редькой

Картофель отвариваем в мундире, очищаем и мелко нарезаем. Редьку чистим, натираем на крупной терке и смешиваем с картофелем, солим. Заправляем нарезанным репчатым луком и растительным маслом.

***Состав**: 150 г картофеля; 60 г редьки; 20 г растительного масла; 15 г репчатого лука; соль по вкусу.*

Салат из картофеля и огурцов

Вареный картофель нарезаем небольшими кубиками. Свежие огурцы очищаем от кожицы, тонко нарезаем, посыпаем солью, накрываем и оставляем на 30 минут. Выделившийся сок сливаем.

Смешиваем растительное масло с уксусом, черным и красным перцем. Картофель и огурцы соединяем, поливаем заправкой и аккуратно перемешиваем.

Состав: *680 г картофеля; 5 шт. средних огурцов; 3 столовые ложки растительного масла; 2 столовые ложки уксуса; по щепотке черного и красного перца; соль по вкусу.*

Икра морковная

Мелко нарезанный репчатый лук с томатным соусом и специями тушим на растительном масле с добавлением небольшого количества воды. Как только лук станет мягким, добавляем натертую морковь, солим и тушим до готовности. Перед окончанием тушения в икру добавляем растертый чеснок и специи по вкусу.

Состав: *200 г моркови; 60 г репчатого лука; 20 г растительного масла; 60 г томатного соуса; 5 г чеснока; соль, специи по вкусу.*

Салат из квашеной капусты со свежей свеклой

В квашеную капусту добавляем сырую натертую на мелкой терке свеклу. Заправляем растительным маслом.

***Состав**: 200 г квашеной капусты; 50 г свеклы; 30 г масла.*

Салат из квашеной капусты с репчатым луком

Квашеную капусту смешиваем с кольцами репчатого лука или мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или укропа, приправляем по вкусу сахаром и растительным маслом.

***Состав**: 300 г квашеной капусты; 2 головки репчатого лука; зелень петрушки или укропа; сахар, растительное масло по вкусу.*

Салат из квашеной капусты с редькой, морковью и орехами

Натираем морковь, смешиваем с квашеной капустой, рассолом квашеной капусты, натертой редькой, измельченными орехами. Можно добавить нарезанный вареный картофель. Заправляем растительным маслом и клюквенным соком.

***Состав**: 60 г моркови; 60 г квашеной капусты; 40 г редьки; 20 г ядер грецкого ореха; 30 г растительного масла; 40 г клюквенного сока, 30 г рассола капусты.*

Салат из редьки с луком

Редьку очищаем и натираем на крупной терке, солим, даем постоять до выделения сока. Смешиваем с нарезанным мелкими кубиками репчатым луком. Заправляем растительным маслом.

***Состав**: 100 г редьки; 30 г репчатого лука; 25 г растительного масла; соль по вкусу.*

Салат из редиса с морковью и орехами

Редис и морковь мелко натираем, перемешиваем, солим, посыпаем размельченными ядрами орехов. Заправляем растительным маслом.

***Состав**: 80 г редиса; 60 г моркови; 40 г ядер грецкого ореха; 30 г растительного масла; соль по вкусу.*

Салат из цветной капусты

Чистую капусту опускаем на несколько минут в соленую воду, заливаем кипятком и доводим до кипения. Воду сливаем, а капусту заливаем чистой водой, чтобы удалить запах. Солим по вкусу и варим до готовности. Охлаждаем и разделяем на кочешки. Заправляем уксусом, растительным маслом и украшаем зеленью.

Состав: *800 г цветной капусты; 50 г уксуса; 60 г растительного масла.*

Салат «Веснянка»

Огурец чистим от кожицы. Редис и огурец нарезаем очень тоненькими кружочками. Готовим заправку из указанных компонентов. Заливаем заправкой огурец и редис, перемешиваем. Украшаем веточками зелени.

***Состав**: 1 свежий огурец; 6 редисок. Для заправки. 3 столовые ложки уксуса; 0,5 чайной ложки сахара; 2 столовые ложки растительного масла.*

Винегрет с морской капустой

Картофель и морковь варим раздельно, чистим, нарезаем. Лук режем кольцами, огурцы — кубиками. Соединяем консервированную морскую капусту с овощами, заправляем маслом, солим и перемешиваем.

Состав: *1 банка консервированной морской капусты; 300 г картофеля, 200 г моркови; 100 г репчатого лука; 200 г соленых огурцов, 100 г растительного масла.*

Салат любительский

Зеленый перец чистим, промываем, мелко нарезаем. Зеленые помидоры, огурцы, морковь и лук нарезаем тонкими кружочками. Капусту шинкуем. Все овощи складываем в большую кастрюлю, солим, перемешиваем и даем ей постоять.

Воду, уксус, сахар, соль и перец вскипятим. В кипящий рассол опускаем отжатую овощную смесь. Тотчас же сливаем рассол. Смесью заполняем стеклянные банки. Рассол еще раз прокипятим и зальем банки. Даем банкам остыть. Закрываем и ставим в холодное место. Можно подавать на гарнир и самостоятельным салатом.

***Состав**: зеленый сладкий перец, зеленые помидоры, лук, огурец, капуста, морковь. Для заправки: на 1 л воды — 250 г 8 %-го уксуса; 50 г сахара; 20 г соли и несколько горошин черного перца.*

Грибная икра

Сушеные грибы (белые, подберезовики, подосиновики) замачиваем на 8—10 часов. Сливаем, настой процеживаем через два-три слоя марли, кладем в него грибы, солим и варим до готовности. Грибы остужаем, пропускаем через мясорубку.

Мелко нарезанный лук обжариваем на растительном масле и смешиваем с грибами. По вкусу добавляем соль, сахар, уксус, тщательно перемешиваем и прогреваем на слабом огне 5 минут. Для сочности можно прибавить бульон, в котором варились грибы.

***Состав**: 100 г сушеных грибов; 2 луковицы; 3 столовые ложки растительного масла; соль, уксус и сахар по вкусу.*

Бутерброды с молоками и сельдью

Порционные куски ржаного хлеба слегка обжариваем на растительном масле. Сельдь чистим, отделяем филе, режем тонкие длинные полоски.

Яблоки чистим от кожуры и сердцевины, нарезаем тонкими ломтиками. Зеленый лук мелко нарезаем.

На хлеб раскладываем полоску сельди, несколько ломтиков яблок, молоку и посыпаем луком.

***Состав**: 200 г хлеба; 60 г растительного масла; 60 г молок сельди; 120 г соленой сельди; 60 г яблок; 20 г зеленого лука.*

Салат с кольраби и виноградом

Кольраби чистим от кожуры, промываем и режем соломкой. У яблок удаляем сердцевины и режем тонкими брусочками. Виноград чистим от косточек, разрезав на половинки. Редис режем тонкими колечками. Все компоненты смешиваем и заправляем соусом из растительного масла, сока лимона, соли и перца.

Украшаем веточкой кресс-салата.

***Состав на одну порцию**: 50 г капусты кольраби; 35 г винограда; 30 г яблок; 30 г редиса; 20 г растительного масла; 5 г кресс-салата; сахар, соль, перец черный по вкусу.*

Салат из помидоров с сырым картофелем

Спелые помидоры тонко нарезаем, разминаем, добавляем растительное масло, мелко нарезанный сырой картофель. Даем постоять полчаса, солим, перчим и перемешиваем.

***Состав**: 120 г помидоров; 60 г картофеля; 30 г растительного масла; соль, перец по вкусу.*

Салат из корнеплодов с помидорами и орехами

На мелкой терке натираем морковь, коренья петрушки и сельдерея, перемешиваем и добавляем дольки нарезанных помидоров. Даем постоять до появления сока, солим и перчим. Посыпаем тертыми грецкими орехами, заправляем растительным маслом.

***Состав**: 100 г моркови; 40 г кореньев петрушки; 30 г кореньев сельдерея; 100 г помидоров; 35 г растительного масла; 40 г ядер грецкого ореха; соль, специи по вкусу.*

Салат с грецкими орехами

Хорошо промытый картофель варим в мундире, охлаждаем, чистим и нарезаем. Орехи, чеснок, перец и кинзу толчем с солью. Картофель соединяем с мелко нашинкованным луком, орехами и измельченной зеленью петрушки и укропа, сбрызгиваем винным уксусом и перемешиваем.

***Состав**: 500 г картофеля; 1 луковица; 150 г очищенных грецких орехов; 2 дольки чеснока; 2 веточки кинзы; зелень петрушки и укропа; винный уксус, красный перец и соль по вкусу.*

Салат «Триколор»

Фасоль промываем, кладем в салатник, прибавляем кукурузу, нарезанный мелкими кубиками перец и шинкованный укроп. Солим, сбрызгиваем соком лимона и растительным маслом. Перемешиваем.

***Состав**: 1 банка консервированной красной фасоли; 1 банка консервированной кукурузы; 2 больших зеленых сладких перца; небольшой пучок укропа; 1 столовая ложка растительного масла; сок лимона, соль по вкусу.*

Помидоры, фаршированные грибным салатом

У помидоров срезаем примерно одну четверть (со стороны плодоножки), ложкой выбираем сердцевины, образовавшиеся углубления слегка солим и перчим, заполняем рублеными грибами, приправленными мелко нарезанным и обжаренным репчатым луком, солью, перцем, зеленью укропа.

***Состав**: 8-10 спелых помидоров круглой формы; 100–150 г соленых или маринованных грибов; 1 головка репчатого лука; растительное масло, соль, перец, зелень укропа.*

Салат из кабачков и помидоров

Кабачок и помидоры мелко нарезаем и перемешиваем с нарезанным луком и зеленью укропа, солим, заправляем растительным маслом.

***Состав**: 720 г кабачков; 100 г помидоров; 30 г растительного масла; 30 г репчатого лука; зелень укропа, соль, перец по вкусу.*

Салат из кабачков и моркови с хреном

Кабачок и морковь натираем на крупной терке и перемешиваем с хреном, натертым на мелкой терке, солим. Заправляем растительным маслом и клюквенным соком, посыпаем укропом.

***Состав**: 120 г кабачков; 60 г моркови; 20 г хрена; 5 г укропа; 30 г растительного масла; 40 г клюквы; соль по вкусу.*

Икра кабачковая

Очищенные кабачки пропускаем через мясорубку, укладываем в глубокую сковороду, добавляем растительное масло и тушим, пока они не станут мягкими. Прибавляем пропущенные через мясорубку помидоры и поджаренный отдельно репчатый лук, солим, перчим и все вместе тушим еще 10–12 минут.

***Состав**: 250 г кабачков; 70 г помидоров; 60 г репчатого лука; 3 г чеснока; 30 г растительного масла; соль, перец по вкусу.*

Икра из баклажанов с яблоками

Баклажаны запекаем в духовке, опускаем в холодную воду, снимаем кожицу. Очищенные баклажаны измельчаем, обжариваем в растительном масле. Добавляем отдельно обжаренную шинкованную луковицу. Другую луковицу (сырую) мелко рубим, чищеные яблоки натираем и все это присоединяем к баклажанам. Приправляем уксусом, солью, сахаром, перцем и растительным маслом.

На блюдо раскладываем листья салата, на них выкладываем икру и посыпаем мелко рубленной зеленью.

***Состав**: 1 кг баклажанов; 200 г яблок; 2 столовые ложки растительного масла; 2 головки репчатого лука; 0,5 столовой ложки 9 %-го уксуса; 1 столовая ложка сахара, соль, перец по вкусу; зелень укропа, листья салата.*

Салат из помидоров и баклажанов

Очищенные баклажаны нарезаем ломтиками, отвариваем, отцеживаем, добавляем нарезанные помидоры, нашинкованный лук, растительное масло, смешанное с уксусом и сахаром, мелко нарезанную зелень, соль, перец и все хорошо перемешиваем.

***Состав**: 500 г баклажанов; 400 г помидоров; 2 луковицы; 2 столовые ложки растительного масла; 2 чайные ложки сахара; 0,5 столовой ложки 9 %-го уксуса; 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени; соль и перец по вкусу.*

Салат из белокочанной капусты с помидорами

Капусту мелко шинкуем и тщательно разминаем с небольшим количеством соли до появления сока. Смешиваем с нарезанными дольками помидорами.

Заправляем растительным маслом, посыпаем натертыми орехами.

***Состав**: 150 г капусты; 100 г помидоров; 40 г орехов; 25 г растительного масла; соль, перец по вкусу.*

Салат из краснокочанной капусты с хреном

Капусту шинкуем тонкой соломкой, опускаем на 2 минуты в кипящую воду, после чего откидываем на дуршлаг и обдаем холодной кипяченой водой.

Перемешиваем растительное масло, хрен, сок лимона, соль, сахар и перец. Этим соусом заправляем капусту.

***Состав**: 500 г капусты; 1 столовая ложка хрена; 1 столовая ложка сока лимона; 2–3 столовые ложки растительного масла; соль, перец, сахар по вкусу.*

Капуста белокочанная заварная

Кочан капусты разрезаем на 4 части, кладем в эмалированную кастрюлю, добавляем тмин, листья смородины, хрен, семена горчицы, заливаем кипящим рассолом и остужаем. Чтобы капуста не всплыла, прижимаем небольшим гнетом. Затем добавляем корочку черного хлеба и оставляем для закваски на 3–4 дня в теплом месте. Заквашенную капусту вынимаем из рассола, разрезаем, укладываем в салатник и, полив маслом, подаем к столу.

***Состав**: 1 кг капусты; 5 г тмина; 15 г хрена; 10 листочков смородины; 5 г семян горчицы. Для рассола: 1 л воды; 30 г соли.*

Закуска из свежей белокочанной капусты с морковью

Кочан капусты разбираем на листья, срезаем утолщенные прожилки, опускаем листья на 2–3 минуты в кипящую воду, после чего вынимаем и ополаскиваем холодной водой. В мягкие податливые капустные листья кладем натертую на крупной терке морковь, смешанную с мелко нарубленным чесноком, и заворачиваем в виде изящных сигареток, которые плотно укладываем рядами в небольшую посуду, и заливаем процеженным кипящим рассолом так, чтобы он только покрывал содержимое. Сверху кладем деревянный кружок или тарелку и небольшой гнет. Ставим в прохладное место или холодильник. На третий день закуска готова.

***Состав**: 1 небольшой мягкий кочан белокочанной капусты; 5–7 морковок среднего размера; 2–3 дольки чеснока. Рассол для заливки: на 1 л воды 1 столовая ложка соли.*

Салат картофельный с капустой

Вареный картофель чистим и нарезаем тонкими ломтиками. Белокочанную капусту тонко шинкуем, посыпаем солью и перетираем, пока не выделится сок. Заливаем смесью из винного уксуса, сахара, соли. На середину салатника укладываем горкой картофель, посыпаем нашинкованным укропом. По кругу раскладываем нарезанные кружками соленые огурцы, чуть выше капусту. Поливаем растительным маслом.

***Состав**: 500 г картофеля; 200 г белокочанной капусты; 200 г соленых огурцов; винный уксус, подсолнечное масло, сахар, соль по вкусу, зелень укропа.*

Салат картофельный с фасолью

Картофель варим, чистим. Запекаем или варим свеклу. Картофель и свеклу режем ломтиками, соединяем с вареной белой фасолью, перцем, солью, растительным маслом, рубленой зеленью и немного сбрызгиваем уксусом. Все хорошо перемешиваем.

***Состав**: 500 г картофеля; 250 г свеклы; 25 г белой фасоли; 1 столовая ложка растительного масла; уксус, зелень, соль и перец по вкусу.*

Салат из сладкого перца, чеснока и орехов

Перец запекаем, чистим от кожицы и семян, нарезаем соломкой. Чеснок и орехи мелко рубим, толчем, соединяем с маслом, соком лимона, сахаром, солим, перчим, перемешиваем и полученной массой заправляем перец, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

***Состав**: 500 г сладкого перца; 5 долек чеснока; 2 горсти ядер грецких орехов; соль, сахар, перец, сок лимона, растительное масло, зелень петрушки.*

Салат из тыквы с морковью и яблоками

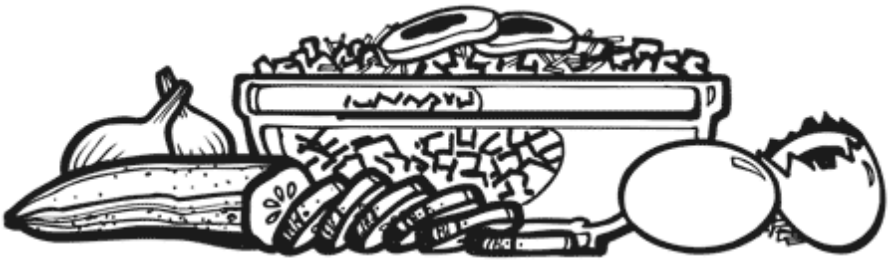
Тыкву чистим, вынимаем сердцевину и натираем на терке. Так же натираем морковь и яблоко. Все смешиваем, солим и перчим, заправляем тертыми орехами и растительным маслом. Для остроты вкуса можно добавить 1 столовую ложку клюквенного сока.

***Состав**: 120 г тыквы; 60 г моркови; 60 г яблок; 30 г растительного масла; 40 г ядер грецкого ореха; 50 г клюквы; соль, перец по вкусу.*

Салат из морской капусты

Морскую капусту соединяем с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, солим, сбрызгиваем маслом и перемешиваем.

***Состав**: 1 банка морской капусты; 1 головка репчатого лука; 1 вареная морковь; 1 столовая ложка растительного масла.*



Винегрет с кальмарами

Кальмары варим, чистим, охлаждаем и нарезаем небольшими полосками поперек волокон. Картофель, морковь, свеклу отвариваем, охлаждаем и нарезаем мелкими кубиками. Огурец и лук мелко шинкуем. Все компоненты соединяем, солим, перчим, заливаем растительным маслом, перемешиваем и посыпаем зеленью.

***Состав**: 4 кальмара; 4 картофелины; 2 моркови; 1 свекла; 2 соленых огурца; 2 головки репчатого лука; 4 столовые ложки растительного масла; соль, перец, зелень.*

Винегрет горячий

Свеклу чистим, тонко нарезаем и припускаем в малом количестве воды. Морковь и лук шинкуем и нагреваем в масле 5 минут, добавляем томат-пюре и пассеруем еще 5 минут. Прибавляем туда свеклу, огурцы (очищенные и нарезанные) и тушим до готовности. Винегрет заправляем солью, сахаром и перцем. Подаем горячим.

***Состав**: 300 г свеклы; 150 г моркови; 300 г огурцов; 150 г репчатого лука; 100 г растительного масла; 80 г томата-пюре; специи.*

Салат из шпината с орехами

Мелко нарезаем листья молодого шпината, зелень лука, укропа и петрушки, добавляем натертые ядра грецкого ореха, клюквенный сок, соль и заправляем растительным маслом.

***Состав**: 100 г шпината; по 30 г лука, зелени петрушки и укропа; 40 г ядер грецкого ореха; 25 г растительного масла; 1 столовая ложка клюквенного сока; соль по вкусу.*

Салат из свежей капусты с соевым соусом

Капусту шинкуем тонкой соломкой и слегка пожмем. Маслины нарезаем тонкими кружочками. Луковицу нарезаем тонкими полукольцами и, обдав кипятком, остужаем, отжимаем. Соединяем компоненты, сбрызгиваем соусом и перемешиваем.

***Состав**: 500 г капусты; 10 маслин; 1 луковица, 1 столовая ложка соевого соуса.*

Салат из капусты с черной смородиной

Капусту, яблоки и лук-порей шинкуем соломкой. Черную смородину промываем и сушим. Все компоненты кладем в салатник слоями и заправляем соусом, тщательно смешав растительное масло, сахар, сок лимона, соль, перец.

***Состав на одну порцию**: 40 г белокочанной капусты; 30 г яблок; 30 г черной смородины; 10 г лука-порея; 10 г растительного масла; 5 г листьев салата; 3 г зелени, 2 г сахарного песка; сок пол-лимона; соль, перец по вкусу.*

Салат из капусты с зеленым луком

Листья капусты промываем и шинкуем соломкой. Зеленый лук и перец нарезаем поперек. Маслины без косточек и помидоры нарезаем тонкими кружочками.

Выкладываем в салатник на разложенные листья салата слоями все компоненты, украшаем зеленью и заливаем заправкой, приготовленной из смеси растительного масла, уксуса, сахара, соли и перца.

***Состав**: 40 г белокочанной капусты; 30 г сладкого перца; 20 г зеленого лука; 20 г помидоров; 20 г растительного масла; 10 г 3 %-го уксуса; 5 г зеленого салата; 5 г маслин; 3 г зелени; 2 г сахара; 3 г соли; перец черный по вкусу.*

Салат из свекольной ботвы в томатном соусе

Молодую ботву свеклы мелко нарезаем, солим и перчим. Заправляем смесью растительного масла с соусом.

***Состав**: 120 г ботвы свеклы; 30 г растительного масла; 20 г томатного соуса; соль, перец по вкусу.*

Салат из молодой свеклы с орехами

Свеклу средней величины отвариваем, очищаем и нарезаем. Выкладываем на тарелку, солим, посыпаем мелко нарезанной ботвой этой же свеклы, натертыми орехами, зеленью укропа и добавляем раздавленную дольку чеснока. Заправляем растительным маслом.

***Состав**: 120 г свеклы; 60 г ботвы свеклы; 40 г ядер грецкого ореха; 25 г растительного масла; чеснок, укроп, соль по вкусу.*

Салат из огуречной травы с орехами и медом

Листья огуречной травы мелко нарезаем, немного растираем в салатнице. Посыпаем тертыми орехами и заправляем медом.

***Состав**: 100 г огуречной травы; 40 г ядер грецкого ореха; 20 г меда.*

Икра из свеклы и ревеня

Отваренную или запеченную свеклу и нарезанный кусочками ревень пропускаем через мясорубку, солим, заправляем сахаром и растительным маслом. Ставим на огонь на 5—10 минут, часто помешивая, чтобы не пригорало. Подаем в охлажденном виде.

Состав: *100 г свеклы; 30 г ревеня; 10 г сахара; 15 г растительного масла; соль по вкусу.*

Салат из молодой моркови с лимоном и орехами

Свежую сочную морковь натираем на средней терке, сбрызгиваем соком лимона, соединяем с измельченными ядрами орехов, приправляем солью (по необходимости сахаром) и перемешиваем. Салат выкладываем горкой, украшаем ядрами грецких орехов.

Состав: *4–5 морковок; 1 лимон; 2 столовые ложки измельченных ядер орехов и 6–7 целых половинок ядер грецких орехов для украшения; соль по вкусу.*

Салат из летней редьки с морковью

Очищенную редьку натираем на средней терке, солим и выдерживаем 20 минут, пока пустит сок. Морковь натираем на мелкой терке. Соединяем и заправляем растительным маслом. Сбрызгиваем лимонным соком либо заливаем квасом.

***Состав**: 150 г редьки; 60 г моркови; 25 г растительного масла; лимонный сок или уксус, соль по вкусу.*

Салат из редиса и огурцов

Редис и огурцы нарезаем тонкими кружочками, смешиваем с мелко нарезанным зеленым луком, солим, сбрызгиваем соком лимона и растительным маслом, перемешиваем.

***Состав**: 200 г редиса; 200 г огурцов, 100 г зеленого лука; 50 г растительного масла; 1 чайная ложка сока лимона; соль по вкусу.*

Салат из помидоров с зеленым луком

Помидоры нарезаем кружочками, соединяем с мелко нарезанным зеленым луком, приправляем солью и растительным маслом.

***Состав**: 400 г помидоров; 100 г зеленого лука; 30 г растительного масла; соль по вкусу.*

Салат из помидоров с репчатым луком и чесноком

Свежие помидоры нарезаем кружочками, репчатый лук — кольцами. Укладываем все в салатницу, солим. Заправляем растительным маслом, посыпаем размельченным чесноком и зеленью.

***Состав**: 200 г помидоров; 20 г лука; 5 г чеснока; 20 г растительного масла; укроп, соль, специи по вкусу.*

Салат пикантный

Яблоки и огурцы очищаем от кожицы и нарезаем кубиками, сладкий перец — тонкой соломкой, помидоры — дольками, лук и чеснок измельчаем. Все компоненты соединяем. В растительное масло прибавляем все специи, тщательно взбиваем и выливаем в салат. Перемешиваем и украшаем зеленью.

***Состав**: 3 помидора; 2 яблока; 1 головка репчатого лука; 2 маринованных огурца; 1 сладкий перец; 2 дольки чеснока; 50 г растительного масла; соль, сахар, молотый красный перец по вкусу; 1 чайная ложка хрена в уксусе; зелень.*

Салат из красного перца с помидорами

Перец запекаем в духовке до красивого коричневого цвета, чистим от кожицы, нарезаем тонкой лапшой. Помидоры нарезаем ломтиками, лук — тонкими кольцами, чеснок толчем. Все смешиваем, солим, сбрызгиваем лимонным соком и растительным маслом, перемешиваем и украшаем зеленью.

***Состав**: 250 г сладкого перца; 200 г помидоров; 2 головки репчатого лука; 3 столовые ложки растительного масла; 2 дольки чеснока; 1 чайная ложка сока лимона; соль по вкусу, зелень.*

Салат из помидоров с рисом

Рис и горошек отдельно отвариваем в подсоленной воде и откидываем на сито. Маслины и помидоры режем дольками, сладкий перец — полукольцами. Все продукты перемешиваем, солим, перчим, сбрызгиваем растительным маслом, перекладываем в салатник и украшаем зеленью.

***Состав на одну порцию**: 60 г риса; 40 г помидоров; 30 г зеленого горошка; 30 г сладкого перца; 15 г маслин; 20 г растительного масла; 5 г зеленого салата; 2 г зелени; соль, перец по вкусу.*

Фаршированные помидоры

Со спелых помидоров среднего размера срезаем основания, вынимаем мякоть. Натертую морковь смешиваем с помидорной мякотью и мелко нарезанным луком, солим, заправляем растительным маслом и фаршируем помидоры. Посыпаем мелко нарезанной петрушкой и укропом.

Салат из помидоров с грибами

Грибы нарезаем лапшой, картофель — кубиками, помидоры — четвертинками. Все смешиваем, приправим солью и растительным маслом, украсим кольцами лука.

***Состав**: 300 г помидоров; 300 г вареных свежих грибов; 200 г сваренного в мундире картофеля; 1 луковица для украшения; растительное масло по вкусу.*

Помидоры, фаршированные грибной икрой

Грибы чистим, промываем, отвариваем, сливаем, промываем холодной водой, отжимаем, складываем в деревянную посуду и мелко рубим. Добавляем пассерованный лук, солим и хорошо перемешиваем. Верхнюю часть помидоров срезаем, ложкой выбираем сердцевины, слегка солим и заполняем грибной икрой. Можно есть свежими, а лучше запечь в духовке.

На блюдо раскладываем листья салата, распределяем помидоры и посыпаем зеленью.

***Состав**: 10 крепких помидоров; 500 г свежих грибов; 2 головки репчатого лука; соль, перец по вкусу, зелень и листья салата.*

Помидоры, фаршированные рисом

Помидоры моем, срезаем верхушки, вынимаем сердцевины и слегка солим. Мелко нашинкованный лук пассеруем в масле с небольшим количеством воды. В 1 л воды отвариваем рис, откидываем на сито. Сердцевины помидоров, лук и рис смешиваем. Фаршем заполняем помидоры. Укладываем их в глубокую сковороду, сбрызгиваем маслом и ставим в духовку на 5—10 минут.

При подаче посыпаем орехами.

***Состав**: 10 помидоров среднего размера; 1 стакан риса; 0,5 стакана очищенных грецких орехов; 1 луковица; пучок зелени укропа и петрушки; 1 столовая ложка растительного масла.*

Салат овощной

Блюдо для салата натираем чесноком. Помидоры и огурцы нарезаем тонкими ломтиками и укладываем слоями на блюдо, пересыпая каждый слой мелко рубленным луком и поливая соусом (смесь растительного масла, уксуса, соли, перца). Овощи не перемешиваются. Посыпаем тертым хреном.

Состав на одну порцию: 120 г помидоров; 120 г огурцов; 50 г репчатого лука; 15 г растительного масла; 5 г уксуса; 2 г чеснока; 5 г хрена; соль и перец по вкусу.

Салат огородничный

Вареный картофель нарезаем кружочками. Сваренные стручки зеленой фасоли режем кусочками длиной 2 см. Отвариваем зеленый горошек и маленькие соцветия цветной капусты. Зелень петрушки рубим. Все смешиваем, перчим и заправляем маслом, немного сбрызгиваем уксусом.

Состав: 200 г картофеля; 200 г зеленой фасоли; 200 г цветной капусты; 150 г зеленого горошка; 80 г оливкового масла; 30 г уксуса; зелень петрушки; перец и соль по вкусу.

Закуска из сладкого перца с чесноком

Перец вычищаем от семян, солим изнутри. На раскаленную сковороду наливаем растительное масло, укладываем перец и обжариваем с обеих сторон под крышкой.

Чеснок пропускаем через чеснокодавилку.

Обжаренный перец выкладываем на тарелку, посыпаем чесноком, поливаем соком, выделившимся при жарке.

Закуска из перца с чесноком вкусна в горячем и холодном виде.

***Состав**: 500 г перца; 3 столовые ложки растительного масла для жаренья; соль по вкусу; 2–3 дольки чеснока.*

Салат из сладкого перца с помидорами и луком

Перец нарезаем соломкой, помидоры — дольками, лук — кольцами. Соединяем все овощи, приправим солью, перцем и растительным маслом.

***Состав**: 350 г сладкого красного перца; 150 г помидоров; 100 г репчатого лука; соль, перец, растительное масло.*

Салат картофельный с рыбой и свежими помидорами

Картофель нарезаем. Рыбу отвариваем в небольшом количестве воды или обжариваем в растительном масле, затем нарезаем кусочками. Зеленый лук мелко режем. Все соединяем, приправляем солью, растительным маслом и украшаем цветком из помидора.

***Состав**: 350 г отваренного в кожуре картофеля; 250–300 г вареной или жареной рыбы; красный спелый помидор; 50 г зеленого лука; растительное масло, соль по вкусу.*

Икра из баклажанов с болгарским перцем и помидорами

Баклажаны запекаем в духовке, снимаем кожицу и пропускаем через мясорубку. Помидоры протираем через сито. Отдельно на сковороде с растительным маслом тушим мелко нарезанный болгарский перец и репчатый лук. Мелко режем кинзу, петрушку и укроп. Все компоненты соединяем, тушим 5 минут под крышкой, предварительно посолив и заправив чесноком, душистым перцем и лавровым листом. Выкладываем на блюдо. Едят в охлажденном виде.

***Состав**: 250 г баклажанов; 50 г лука; 50 г болгарского перца; 100 г помидоров; 40 г растительного масла; зелень кинзы, укропа, петрушки; соль, специи по вкусу.*

Паштет из печеных баклажанов

Баклажаны запекаем в духовке, снимаем кожицу и мякоть протираем через сито, солим. Заправляем растительным маслом, лимонным соком и взбиваем.

***Состав**: 200 г баклажанов; 20 г растительного масла; 3 г сока лимона; соль по вкусу.*

Икра из тыквы

Тыкву чистим от корки и семян, мелко шинкуем, пассеруем на оливковом масле до мягкости, охлаждаем, добавляем пюре из запеченных яблок (лучше взять антоновку!), сахар, молотый тмин, соль и сок лимона, перемешиваем. Перед подачей на стол посыпаем толчеными орехами.

***Состав на одну порцию**: 60 г тыквы; 30 г яблок; 15 г орехов; 10 г оливкового масла; 4 г сахара; 3 г соли; щепотка тмина; сок четверти лимона.*

Салат из зеленого горошка с морковью

Молочной спелости зеленый горошек отвариваем до мягкости и после охлаждения смешиваем с натертой на средней терке морковью, солим. Посыпаем растолченными грецкими орехами и заправляем растительным маслом.

Состав: *100 г зеленого горошка; 60 г моркови; 40 г ядер грецкого ореха; 25 г растительного масла; соль по вкусу.*

Салат из фасоли, яблок и моркови

Фасоль отвариваем до мягкости. Смешиваем с нарезанными тонкими ломтиками яблоками и натертой морковью, солим. Посыпаем тертыми орехами, зеленью петрушки. Заправляем смесью растительного масла и томатного соуса.

***Состав**: 120 г фасоли; 60 г яблок; 40 г моркови; 30 г томатного соуса; 30 г растительного масла; орехи, зелень петрушки, соль, специи по вкусу.*

Фасоль с огурцами

Фасоль отвариваем, откидываем и остужаем. Огурцы и помидоры нарезаем. Мелко режем зеленый лук. Все компоненты перемешиваем, заливаем смесью уксуса и растительного масла, посолим по вкусу.

***Состав**: 200 г фасоли; 400 г свежих огурцов; 200 г помидоров; пучок зеленого лука; 0,5 стакана смеси уксуса и растительного масла.*

Салат из моркови и клубники

Молодую морковь натираем на средней терке. Орехи порубим. Клубнику нарезаем кружочками. В салатник на листья салата выкладываем слоями морковь, клубнику и орехи, поливаем медом и украшаем веточкой укропа.

***Состав на одну порцию**: 40 г моркови; 40 г клубники; 25 г грецких орехов; 8 г меда; 5 г листового салата; 2 г укропа.*

Икра из свежих лисичек

Лисички хорошо промываем и варим около 1 часа. Затем охлаждаем, вынув из воды, пропускаем через мясорубку, добавляем жареный лук, соль, специи и хорошо перемешиваем.

***Состав**: 300 г лисичек; 100 г репчатого лука; 40 г растительного масла; соль, специи по вкусу.*

Закуска из скумбрии

Филе скумбрии нарезаем кусочками, солим, перчим и обжариваем в масле до полуготовности. Помидоры нарезаем и тушим в масле на слабом огне, прикрыв крышкой. Затем протираем через сито, добавляем выдавленный через чеснокодавилку чеснок и растираем с солью, сахаром, соком лимона изеленью. Обжаренную рыбу заливаем смесью и запекаем в духовке.

***Состав**: 500 г филе скумбриш; 5 помидоров; 2 дольки чеснока; 3 столовые ложки растительного масла; 1 столовая ложка зелени; сок пол-лимона; сахар, соль, перец по вкусу.*

Первые блюда

Суп мучной с репчатым луком

Разводим в небольшом количестве холодной воды муку, которую потом вливаем в кипящую воду при непрерывном помешивании, не давая образоваться комочкам. Варим 15–20 минут, солим, перчим по вкусу.

В момент подачи заправляем мелко нарезанным и обжаренным до золотистого цвета в растительном масле репчатым луком.

***Состав**: 2 л воды; 125 г пшеничной муки; 2 головки репчатого лука; 100 г растительного масла; перец и соль по вкусу.*

Суп-пюре из картофеля

Очищенный картофель отвариваем до полуготовности, добавляем пассерованный лук, морковь, коренья петрушки и варим до размягчения. Протираем через сито вместе с отваром. Отдельно пассеруем пшеничную муку на растительном масле до светло-желтого цвета, разводим ее кипяченой водой до сметанной консистенции и соединяем с полученной массой. Доводим до закипания, солим и добавляем специи, а затем еще варим 5–7 минут на слабом огне.

Подаем с рубленой зеленью, сухариками, гренками.

***Состав**: 300 г картофеля; 40 г репчатого лука; 30 г моркови; 20 г кореньев петрушки; 15 г пшеничной муки; 30 г растительного масла; соль, специи по вкусу.*

Суп из тыквы

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезаем и укладываем в кастрюлю, заливаем водой, кладем соль, корицу, гвоздику, лимонную кожуру (цедру) и варим до мягкости. Протираем гущу через сито и еще раз кипятим. Заправляем сахаром, соком лимона или лимонной кислотой.

***Состав**: 300 гтыквы; 500 г воды; соль, сахар, специи по вкусу.*

Щи постные

Отвариваем грибы, извлекаем их из бульона и шинкуем. Отдельно в глубокой сковороде обжариваем одну нашинкованную луковицу и порезанную капусту, подсыпав немного муки, накрываем крышкой и тушим до мягкости. Свеклу натираем на терке и обжариваем в масле с луком, также подмешав муку. Когда капуста и свекла станут мягкими, соединяем вместе: бульон грибной, грибы, капусту и свеклу; вливаем квас и прокипятим.

***Состав**: 1,2 кг кислой капусты; 2 шт. репчатого лука; 60 г растительного масла; 8—10 шт. сушеных грибов; 3–5 шт. свеклы; 0,2 л кваса; 40 г муки.*

Щи кислые постные

Очень кислую капусту промываем холодной водой, отжимаем, нарезаем помельче. Капусту перед тушением пассеруем в масле. Затем добавляем воду и, прикрыв крышкой, тушим до мягкости около 1 часа. Перекладываем в кастрюлю, заливаем горячей водой, добавив нарезанные соломкой пассерованные морковь и репчатый лук с томатной пастой, приправив лавровым листом (перец, соль и сахар по вкусу), и запускаем мучную пассеровку. Кипятим 3 минуты и сразу же выключаем.

Подавая, щи посыпаем мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

***Состав**: 600 г квашеной капусты; 2 головки репчатого лука; 1 морковь; 1 столовая ложка томатной пасты; 2 столовые ложки муки; 2 столовые ложки растительного масла; 1 лавровый лист; 5–7 горошин черного перца; соль, сахар по вкусу; зелень укропа, петрушки или сельдерея.*

Борщ рыбный

Скумбрию разделываем. Из костей и головы варим бульон, процеживаем. Сырую морковь и свеклу натираем на крупной терке, пассеруем. Отдельно пассеруем мелко шинкованный репчатый лук с томатным соусом. В кипящий бульон кладем кусочки филе рыбы, приготовленные овощи, картофель и варим до готовности.

Подаем, положив в каждую тарелку кусочек отваренной рыбы, и посыпаем зеленым луком.

***Состав**: 300 г рыбы; 600 г воды; 120 г картофеля; 50 г моркови; 200 г свеклы; 50 г лука; 40 г томатной пасты; 15 г зелени; соль и специи по вкусу.*

Рассольник из рыбы

Перловую крупу варим в воде до готовности. Рыбный бульон из костей и голов с нашинкованным луком и нарезанной морковью варим до полуготовности. Затем добавляем перловку, все нарезанные овощи, соль и варим до готовности. Рыбу закладываем за 15–20 минут до окончания варки овощей.

Подаем рассольник с зеленью укропа и петрушки.

***Состав**: 300 г рыбы; 60 г крупы; 200 г картофеля; 70 г моркови; по 30 г кореньев петрушки и лука-порея; 40 г репчатого лука; 100 г соленых огурцов; 7 г зелени петрушки; 5 г зелени укропа; 2 л воды; соль и специи по вкусу.*

Рассольник с консервированной рыбой

Перловую крупу варим в воде до готовности. Нарезаем небольшими кубиками картофель, соленый огурец, тонкими кружочками корень петрушки и тушим все в растительном масле 5—10 минут. Нашинкованный лук и натертую морковь слегка обжариваем до румяности. Помещаем все подготовленные овощи в воду и варим 20–30 минут. Добавляем консервированную рыбу, крупу, специи, соль и доводим до готовности.

Подаем, посыпав измельченной зеленью.

***Состав**: 1 банка ставриды в томатном соусе; 1,5 л воды; 30 г крупы; 120 г картофеля; по 40 г моркови и лука; 20 г кореньев петрушки; 120 г огурцов; 10 г зелени; соль и специи по вкусу.*

Рассольник с грибами

Отваренные соленые грибы нарезаем тонкими ломтиками и обжариваем на растительном масле с луком и морковью. В воде, в которой варились грибы, варим картофель, нарезанный некрупными дольками. Затем кладем туда грибы с овощами, мелко нарезанные соленые огурцы, зелень петрушки и все варим еще 20 минут, солим, добавляем сахар, специи.

***Состав**: 30 г грибов; 60 г соленых огурцов; 70 г картофеля; 30 г моркови; 50 г лука; 1,5 л воды; зелень петрушки, сахар, соль, перец, лавровый лист по вкусу.*

Капустник с грибами

В кастрюлю кладем квашеную капусту, нарезанные картофель и морковь, нашинкованный лук, размоченные сухие грибы и заливаем холодной водой. После 40 минут варки солим и кладем специи по вкусу. За 15 минут до окончания варки добавляем томатную пасту, манную крупу. Делаем очень слабый огонь и оставляем вариться 2–2,5 часа.

Снимаем с огня и даем настояться 30–40 минут.

***Состав**: 100 г капусты; 70 г картофеля; 30 г моркови; 30 г лука; 30 г грибов; 20 г томатной пасты; 5 г манной крупы; 1,5 л воды.*

Суп грибной с картофелем, черносливом и изюмом

Сушеные грибы отвариваем, сливаем и шинкуем. Лук мелко рубим, пассеруем на растительном масле, добавляем просеянную муку, недолго обжариваем все вместе и запускаем в бульон. Доводим до кипения, кладем нарезанный кубиками картофель, предварительно промытый и замоченный чернослив, изюм и варим до готовности картофеля.

***Состав**: 30 г грибов; 800 г воды; 60 г лука; 30–40 г растительного масла; 15 г муки; 400 г картофеля; 200 г чернослива; 60 г изюма; 5 г зелени; соль и специи по вкусу.*

Суп с грибами и домашней лапшой

Из муки и воды приготовим тесто для лапши, прикроем салфеткой и оставим на 15–20 минут. Затем тесто тонко раскатаем и слегка подсушим, раскинув его на полотенце, после чего нарезаем лапшу. Грибы замочим в холодной воде на 2–4 часа, отварим в той же воде. Шумовкой достанем грибы, откинем на дуршлаг, промоем под проточной водой и дадим стечь воде. Отвар процедим через 4 слоя марли и используем для приготовления супа. Морковь режем тонкими кружочками, картофель — кубиками, отвариваем в небольшом количестве слегка подсоленной воды и опускаем в грибной отвар. Лапшу необходимо отварить отдельно и опустить в отвар после овощей. Лук шинкуем, грибы нарезаем, порознь обжариваем в растительном масле и запускаем в суп. Доводим до кипения, солим по вкусу. Подаем, посыпав мелко нарезанной зеленью.

***Состав**: 400 г муки; 5–6 сушеных грибов; 10–12 картофелин; по 1 шт. моркови и репчатого лука; 2 столовые ложки растительного масла для жаренья; соль по вкусу.*

Кулеш из гороха и пшена

Горох замачиваем в воде на 2–4 часа, а затем отвариваем его до полной мягкости, взбиваем в пюре. К однородной жидкой гороховой кашице добавим пшено и варим до готовности крупы. Приправим кулеш солью и мелко нарезанным и обжаренным в растительном масле репчатым луком.

***Состав**: 350–400 г гороха; 3–4 столовые ложки пшена; 1–2 головки репчатого лука; 2 столовые ложки подсолнечного масла; соль по вкусу.*

Суп из фасоли с орехами

Фасоль варим до полуготовности. Лук, порезанный кольцами, обжариваем в масле. Орехи рубим ножом. В фасоль добавляем лук, орехи, соль, перец и варим до готовности фасоли.

При подаче посыпаем зеленью.

***Состав**: 0,5 стакана фасоли; 1 луковица; 500 г воды; 0,5 стакана грецких орехов; 1 столовая ложка растительного масла; соль по вкусу.*

Суп фасолевый

Сухую фасоль заливаем теплой водой и выдерживаем 12 часов. Затем воду сливаем, фасоль промываем, заливаем холодной водой и ставим на огонь. После закипания воду сливаем и снова заливаем горячей водой. Добавляем нарезанные лук, морковь, коренья сельдерея и варим до готовности. По окончании варки заправляем растительным маслом, пассерованным луком, поджаренной мукой, томатом-пюре, перцем и провариваем на малом огне 5–7 минут.

Подаем суп, посыпав мелко рубленой зеленью.

***Состав**: 200 г фасоли; 5 л воды; 50 г растительного масла; по 50 г лука и моркови; 15 г муки; 50 г томата-пюре; 30 г петрушки; 5 г мяты; соль, специи по вкусу.*

Чечевичный суп

Чечевицу запиваем холодной кипяченой водой, оставляем на 2–3 часа, затем воду сливаем. Шинкованный лук обжариваем в масле. Чищенный картофель нарезаем. В горячую воду запускаем чечевицу, нарезанные картофель, корень петрушки, лук и варим 20–25 минут.

При подаче добавляем зелень.

***Состав**: 200 г чечевицы; 30 г репчатого лука; 300 г картофеля; 50 г корня петрушки; 700 г воды; 30 г растительного масла.*

Суп перловый

Перловую крупу замачиваем в холодной кипяченой воде на 6–8 часов. Воду сливаем, крупу снова заливаем водой и доводим до кипения. Спустя 15–20 минут добавляем картофель, солим и варим до готовности, заправив за 10 минут до окончания варки спассерованными на масле луком, морковью, кореньями петрушки.

Подаем с зеленью укропа.

***Состав**: 40 г перловой крупы; 1,5 л воды; 120 г картофеля; 40 г лука; 30 г моркови; коренья петрушки, зелень укропа; 30 г растительного масла.*

Суп овсяный с черносливом

Овсянку промываем и замачиваем на 1 час в холодной воде. Воду сливаем, а крупу заливаем кипятком, добавляем растительное масло, солим и варим до готовности. Протираем кашицу через сито. Чернослив заливаем водой, после размокания вынимаем косточки, добавляем сахар и отвариваем. Готовый чернослив кладем в овсяный суп.

***Состав**: 150 г овсяной крупы; 600 г воды; 200 г чернослива; 50 г сахара; 25 г растительного масла; соль по вкусу.*

Уха желтая

Основное достоинство ухи — крепкий бульон. У знатоков ценится уха тройная, для которой варят бульон из рыбной мелочи, а затем уже из 2–3 видов рыб. Эта уха постоянно упоминается в меню царского стола XVII века.

Рыбу (ершей, окуней и др. мелочь) выпотрошим, зальем холодной водой и доведем до кипения. Сняв пену, бросим в бульон целую луковицу, порезанный корень петрушки, посолим и на слабом огне продолжим варить 40 минут. Вынув рыбу, добавим шафран, увеличим огонь, доведем до кипения и сразу же снимем с огня. Бульон необходимо дважды процедить и вновь прокипятить. Далее варим с крупными кусками любой рыбы, нарезанной морковью, добавив немного нарезанного картофеля.

Состав: *на 1 л воды — 200 г мелкой рыбы; 10 г репчатого лука; 5 г петрушки; 1 небольшая морковь; 2 картофелины; 300 г крупной рыбы; 0,01 г шафрана.*

Суп луковый

Лук нарезаем тонкими колечками и обжариваем на растительном масле до золотистости. Добавляем муку и также жарим до золотистости. Прибавляем бульон, сваренный из овощей, взятых в равных соотношениях (морковь, картофель, капуста). Варим на слабом огне 25–30 минут.

Подаем к столу с зеленью и гренками.

***Состав**: 200 г лука; 300 г овощного бульона; 10 г муки; 30 г растительного масла; соль и специи по вкусу.*

Похлебка из щавеля

Мытый щавель мелко нарезаем, солим и тушим в масле. Добавляем муку или манку, необходимое количество горячей воды и варим 10 минут. Похлебку подаем холодной, посыпав перцем. Можно приготовить ее с добавлением риса или картофеля.

***Состав**: 500 г щавеля; 20 г муки или 30 г манной крупы; 60 мл растительного масла; черный молотый перец, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.*

Суп из шпината с чесноком

Мытый шпинат нарезаем соломкой и с 5 столовыми ложками воды тушим на слабом огне. Когда вода закипит, вводим рис и муку, замешанную с небольшим количеством холодной воды. Перед снятием с огня в суп добавляем мелко нарезанную зелень, толченый чеснок и уксус по вкусу.

Подаем суп полностью остывшим. Вместо уксуса можно заправить щавелем, который кладут вместе со шпинатом.

***Состав**: 500 г шпината; 50 г риса; 20 г пассерованной муки; петрушка или укроп, чеснок, уксус; соль по вкусу.*

Ботвинья простая полная

Ботву молодой свеклы, нарезанную на кусочки, слегка припускаем до размягчения. Листья щавеля бланшируем 2–3 минуты. Листья крапивы ошпариваем кипятком и откидываем на дуршлаг. Всю зелень мелко нарезаем. Мелкой соломкой нарезаем лук и отваренную свеклу. Все заливаем квасом, добавляем нарезанный мелкими кубиками свежий огурец, солим. Заправляем смесью из цедры лимона, растертой в кашицу с сахаром, лимонного сока, столовой горчицы, тертого хрена и кваса. Даем постоять 20–25 минут.

Отвариваем красную рыбу с луком, зеленью и специями. Разрезаем на мелкие кусочки.

В каждую тарелку кладем рыбу и наливаем ботвинью.

***Состав**: 125 г рыбы; 500 г хлебного кваса; 60 г щавеля; 100 г крапивы; 60 г корнеплода свеклы; 100 г свекольной ботвы; 50 г огурца; 20 г хрена; 5 г столовой горчицы; 30 г лимона; 50 г зеленого лука; зелень укропа, сахар, соль и специи по вкусу.*

Ботвинья из весенней зелени с огурцами и хреном

Щавель, шпинат по отдельности припускаем в растительном масле и протираем. Огурцы нарезаем соломкой. Корень хрена натираем на терке. Шинкуем зеленый лук. Соединяем пюре из шпината и щавеля, добавляем тертую лимонную цедру, соль, сахар и разводим квасом. Добавляем огурцы, лук, хрен, тщательно перемешиваем. Подаем в тарелке или чашке, посыпав рубленым укропом. К ботвинье можно подать отдельно сваренную в подсоленном бульоне рыбу (треску, морской окунь и др.).

Ботвинья с рыбой

Чищеную рыбу или филе отвариваем (с целой рыбы удаляем кожу и кости). Мякоть или филе разделяем на крупные куски. Щавель варим несколько минут в отдельной посуде и протираем через сито. Зеленый салат и огурцы нарезаем. В квас кладем пюре щавеля, салат, огурцы, зеленый лук, заправляем хреном, солью, сахаром и тертой лимонной цедрой.

Немного выдержим на холоде и, разложив порционные куски рыбы по тарелкам, наливаем ботвинью.

Состав: *1 л хлебного кваса; 500 г неразделанной рыбы или 200 г рыбного филе; 300 г щавеля; 4 столовые ложки рубленого зеленого лука; 3 листика зеленого салата; 200 г свежих огурцов; 3 чайные ложки тертого хрена; тертая лимонная цедра, 3 столовые ложки рубленого укропа; соль, сахар по вкусу.*

Овощной суп

Нарезаем соломкой лук и петрушку и обжариваем в растительном масле. В воду закладываем лук, петрушку, нарезанные морковь, брюкву, капусту и варим на слабом огне 20–30 минут. Примерно в середине варки добавляем толченый чеснок, приправы. А тертое яблоко или яблочное пюре кладем в самом конце.

Подавая на стол, посыпаем рубленой зеленью.

***Состав**: 2 луковицы; 1 корень петрушки; 2 столовые ложки растительного масла; 1 л воды; 2 моркови; 1 ломтик брюквы; 150 г мелко нашинкованной капусты; долька чеснока; 1 лавровый лист; 0,5 чайной ложки тмина; 1 яблоко или 2 столовые ложки яблочного пюре; соль по вкусу; зелень петрушки и укропа.*

Щи по-валаамски

Нарезанные капусту, репчатый лук, петрушку тушим на воде, добавив лавровый лист и горошки перца. Отдельно поджарим отваренные и нашинкованные грибы.

Когда капуста упарится, добавляем поджаренную до светло-коричневого цвета муку. В грибной бульон добавляем все компоненты и свежую зелень. Щи долго, на медленном огне прогреваем, чтобы они пропитались.

***Состав**: 1 кг капусты; 2 небольшие луковицы; 1 лавровый лист; 8—10 горошин черного перца; 400–500 г грибов; 1 столовая ложка муки; 1 корень петрушки с зеленью.*

Щи постные

Квашеную капусту заливаем 0,5 л кипятка и ставим в глиняном горшке в разогретую духовку на 30 минут. Отвар сливаем в отдельную посуду, а капусту смешиваем с мелко нашинкованным луком, солим, сбрызгиваем растительным маслом и растираем деревянной ложкой, чтобы полностью втереть масло. Соединяем с отваром, ставим на огонь, добавляем нарезанные коренья и провариваем.

Подготовим 1 л грибного бульона, вольем в гущу и всыплем гречневую крупу. Варим до готовности.

***Состав**: 600 г квашеной капусты; 6 сухих белых грибов; 1 столовая ложка гречневой крупы; 2 луковицы; 1 картофелина; 1 морковь; 1 репа; петрушка, укроп; 3 лавровых листа; 4 зубчика чеснока; 8 горошин черного перца; 2 столовые ложки растительного масла.*

Щи кислые с грибами

Капусту (если необходимо, измельчаем) тушим до мягкости, добавляем мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь и небольшое количество воды. Отдельно пассеруем натертые на крупной терке корни петрушки.

Грибы, предварительно замоченные на 3–4 часа, отвариваем, грибной отвар сливаем в другую кастрюлю, а грибы откидываем на дуршлаг, промываем, нарезаем и обжариваем. Грибной отвар процеживаем, запускаем туда капусту с кореньями, грибы. Муку прогреваем на сковороде до золотистости, разведем небольшим количеством грибного бульона, непрерывно помешивая до получения однородной массы сметанообразной консистенции. Мучную заправку вводим в щи. Приправляем солью, перцем, сахаром, доводим до кипения, снимаем с огня и даем настояться.

Подаем, посыпав мелко нарезанной зеленью.

***Состав**: 1 кг квашеной капусты; 1 морковь; 2 головки репчатого лука; 50 г сушеных грибов; 2 корня петрушки; 10 горошин черного перца; 1 столовая ложка муки; соль, сахар по вкусу; растительное масло для обжаривания грибов; зелень.*

Борщ с грибами

Подготовленные грибы тушим в масле вместе с измельченными кореньями и томатом-пюре. Вареную свеклу натираем на крупной терке. Картофель нарезаем продолговатыми брусочками. В воду закладываем картофель и варим до полуготовности. Затем добавляем свеклу, грибы с кореньями, муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, и варим еще 10 минут. Зелень кладем в борщ перед подачей на стол.

***Состав**: 200 г свежих или 30 г сухих белых грибов; 1 столовая ложка растительного масла; 1 луковица; 1 корень петрушки; 2 небольшие свеклы; 4 картофелины; соль по вкусу; 2 л воды; 1 чайная ложка муки; 2–3 столовые ложки зелени; 1 столовая ложка томата-пюре; уксус по вкусу.*

Борщ из печеной свеклы

Свеклу запекаем, чистим, шинкуем и вместе с остальными нарезанными кореньями хорошо прожариваем в масле. Заливаем квасом, прибавив немного толченых сухих грибов, и варим до готовности, пополняя испарившийся квас горячей водой.

***Состав**: 4 свеклы; 4 моркови; по 4 веточки петрушки, сельдерея и лука; 100 г растительного масла; 1 л кваса; 80—100 г сухих грибов.*

Борщ с селедкой

Грибы замачиваем в холодной воде на 4 часа, затем отвариваем в той же воде. Отвар сливаем, процеживаем и используем для приготовления борща. Грибы откидываем на дуршлаг, промываем, нарезаем, обжариваем в масле и возвращаем в отвар.

Свеклу натираем на крупной терке, обжариваем в растительном масле, приправив томатной пастой, солью, сахаром, и опускаем в отвар. Обжаренную натертую морковь присоединяем к свекле с грибами. Лук мелко шинкуем, обжариваем до золотистости и опускаем в отвар.

Сельдь чистим, отделяем филе, вымачиваем в кипяченой воде или чае, обваливаем в муке и, обжарив, кладем в борщ. Приправляем пряностями, доводим до кипения, сразу же снимаем с огня, даем настояться и подаем к столу.

***Состав**: 3–4 свеклы; 2 головки репчатого лука; 2 селедки; 5 сушеных грибов; 1 морковь; 1 столовая ложка томатной пасты; 1 столовая ложка муки; 2 лавровых листа; 15 горошин черного перца; соль, сахар по вкусу, свекольный рассол.*

Холодник

Хлебный, свекольный квас или охлажденный отвар, в котором варилась свекла, разбавляем холодной кипяченой водой. Добавляем нарезанные тонкой соломкой свеклу и огурцы, мелко нарезанный лук и укроп, соль, сахар, сок лимона и ставим в холодильник.

***Состав**: 300–400 г вареной свеклы; 200 г свежих огурцов; 100 г зеленого лука; соль, сахар, укроп, лимонная кислота или сок лимона по вкусу.*

Весенняя окрошка

Все компоненты режем. Резаный зеленый лук растираем с солью, пока не выделится сок. Горчицу, соль и сахар необходимо растереть и залить квасом. Добавляем подготовленные овощи. Выдерживаем окрошку на холоде около 30 минут и подаем на стол.

***Состав**: 1 л хлебного кваса; 4 вареных картофелины; пучок редиса; 2 листика зеленого салата; 1 свежий огурец; 3 столовые ложки рубленого зеленого лука; 1 чайная ложка горчицы, соль, сахар по вкусу, рубленая зелень укропа.*

Рассольник

Срезанную с огурцов кожицу заливаем 1 стаканом воды и кипятим на медленном огне 10–15 минут, затем отбрасываем вываривщуюся кожицу, а в рассол запускаем нарезанную мякоть огурцов, варим еще 10 минут. В 1,5 л кипятка варим овощи и крупу, заправляем огурцами и пряностями.

***Состав**: 4 соленых огурца; 1 картофелина; 1 морковь; 1 репа; 3 столовые ложки гречневой или рисовой крупы; 2 луковицы; 1 корень петрушки; 8 горошин черного перца; 2 лавровых листа; соль по вкусу; 1,5 л воды.*

Густой рыбный суп

У рыбы удаляем внутренности и жабры; хорошо чистим и промываем, кладем в подсоленную воду, доводим до кипения и варим на медленном огне 30 минут. Пряности кладем в конце варки.

Натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук обжариваем в масле до мягкости с добавлением муки.

Готовую рыбу вынимаем шумовкой, бульон процеживаем, а затем кладем в него нарезанный картофель и варим до мягкости. Прибавив жареные овощи, варим еще несколько минут. Солим по необходимости.

В тарелки раскладываем порции рыбы и наливаем суп, посыпаем зеленью.

***Состав**: 300–400 г рыбы (морской окунь, треска, хек и др.); 1 л воды; 3–4 горошины перца; 1 лавровый лист; 1 морковь; 1 головка репчатого лука; 2–3 картофелины; 1 столовая ложка растительного масла; 1 столовая ложка муки; зелень, соль по вкусу.*

Суп из крапивы с рисом

Крапиву перебираем, моем и кладем в кипящую подсоленную воду. Затем добавляем мелко нарезанный лук и варим 20–30 минут. После этого вливаем разведенную в холодной воде муку и, как только суп закипит, взбиваем венчиком, чтобы получилось жидкое пюре.

При подаче в тарелку кладут 1 столовую ложку отваренного риса, зелень петрушки или укропа, специи.

***Состав**: 300 г крапивы; 1 л воды; 30 г лука; 15 г муки; 50 г риса; 30 г растительного масла; зелень, соль, специи по вкусу.*

Суп со щавелем и крапивой

Припущенную крапиву измельчаем в пюре, запускаем в кипящий бульон, доводим до кипения. Затем добавляем нарезанный щавель, картофель, рис, пассерованные коренья и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки кладем лавровый лист, специи.

***Состав**: 75 г картофеля; 50 г крапивы; 50 г щавеля; 10 г риса; 10 г растительного масла; 15 г томатного пюре; 15 г моркови; зелень петрушки, репчатый лук; 200–250 г бульона из кореньев; лавровый лист, перец, соль по вкусу.*

Ботвинья по-простому

В хлебный, предварительно охлажденный, квас кладем мелко нарезанные огурцы, помидоры, шинкованную ботву свеклы, зеленый лук, салатную капусту. Заправляем растительным маслом, даем настояться 1 час и можно подавать на стол, посыпав зеленью укропа.

Суп томатно-огуречный на хлебном квасе

0,5 стакана овсяных хлопьев заливаем холодной кипяченой водой на 3–4 часа. Затем добавляем 1 стакан кваса, нарезанные мелко свежие огурцы, протертые помидоры, посыпаем зеленью. Можно добавить 1 столовую ложку растительного масла, соль, специи по вкусу.

Суп из помидоров с чесноком

Нарезанный репчатый лук обжариваем на растительном масле. Добавляем нарезанные кружочками помидоры и тушим под крышкой, затем смешиваем с отдельно спассерованными морковью и петрушкой. Овощи кладем в кастрюлю, добавляем рис, заливаем водой, солим и сахарим. Когда рис сварится, все протираем через сито, добавляем раздавленный чеснок, кипятим еще раз, непрерывно помешивая.

Подаем с зеленью укропа.

***Состав**: 150 г помидоров; 30 г лука; 60 г моркови; 60 г картофеля; 40 г риса; 500 г воды; 30 г растительного масла; чеснок, укроп, соль, сахар по вкусу.*

Борщ постный

Лук, петрушку, зеленый перец шинкуем, кладем в кастрюлю и заливаем томатным соком из свежераздавленных помидоров. Добавляем растительное масло, специи, соль и ставим тушить под крышкой на слабом огне. После выпаривания сока добавляем воду по необходимому объему (до 3 л), кипятим 20 минут, добавляем капусту, нарезанный картофель и варим до готовности. Готовый борщ заправляем растертым с солью чесноком, мелко нарезанным сладким перцем и зеленью петрушки. Даем настояться 20–30 минут и подаем к столу.

На второй день борщ обычно бывает вкуснее, его можно подавать и холодным.

***Состав**: 40 г лука; 120 г капусты; зелень петрушки; 30 г перца; 100 г помидоров; 20 г растительного масла; 120 г картофеля; чеснок, соль, специи по вкусу.*

Борщ летний со свежими грибами

Свежие грибы шинкуем и варим 15–20 минут. Нарезаем корнеплоды молодой свеклы соломкой, ботву также мелко режем. Шинкуем морковь и все овощи кладем в грибной бульон и варим 10–15 минут. Добавляем помидоры, картофель, зеленый лук, петрушку, соль, специи и варим до полной готовности.

***Состав**: 300 г грибов; 100 г свеклы; 40 г моркови; 30 г помидоров; 100 г картофеля; 20 г зелени лука; 30 г листьев свеклы; зелень петрушки; 1,5 л воды.*

Солянка из грибов

Промытые грибы заливаем водой, опускаем туда луковицу и варим 50 минут. Отвар процеживаем. А грибы промываем и шинкуем. Вторую луковицу мелко шинкуем и обжариваем в масле, под конец добавим томат-пюре. Соленые огурцы чистим от кожицы и нарезаем. В горячий бульон складываем подготовленные продукты, добавляем каперсы, лавровый лист, перец горошком, соль и варим при слабом кипении 10 минут.

В каждую тарелку кладем несколько маслин, ломтик лимона, наливаем солянку и посыпаем зеленью.

***Состав**: 500 г свежих белых грибов или шампиньонов; 4 соленых огурца; 2 головки репчатого лука; 50 г маслин; 50 г каперсов; 2 столовые ложки томата-пюре; 2 столовые ложки растительного масла.*

Кислый грибной суп

Нарезанные грибы обжариваем в масле, затем добавляем шинкованный лук, муку и слегка подрумяниваем. В горячую воду опускаем грибы с луком и варим 15 минут. За несколько минут до окончания варки добавляем ломтики помидоров, огурца и яблока.

При подаче посыпаем зеленью.

Состав: *250 г свежих грибов; 2 столовые ложки растительного масла; 1 маленькая луковица; 1 столовая ложка муки; 1 л воды; 2 помидора; 1 соленый огурец; пол-яблока; зелень укропа и петрушки.*

Суп гороховый постный

Горох промываем и варим в несоленой воде, пока он не станет совершенно мягким.

Затем суп заправляем пассерованным луком, солью и мукой.

Состав: *500 г гороха; 5 некрупных луковиц; 100 г растительного масла; 1 столовая ложка муки.*

Суп гороховый с морковью

Промытый горох вместе с нарезанной морковью варим 2,5–3 часа. Солим и перчим по вкусу. Отвар через сито сливаем в кастрюлю, а горох и морковь протираем. Заправляем мелко нарезанным и обжаренным в масле луком. Доводим до кипения и сразу же снимаем с огня.

Подаем с гренками.

***Состав**: 2,5 л воды; 500 г гороха; 1 головка репчатого лука; 1 морковь; 100 г растительного масла; соль и перец по вкусу.*

Суп-харчо с орехами

Мелко нарезанный лук кладем в кастрюлю, добавляем масло, закрываем крышкой и тушим, периодически помешивая, чтобы не пригорело. Толченые орехи и кинзу смешиваем с чесноком и перцем, разводим водой (7 стаканов) и вливаем в кастрюлю. Добавляем промытый рис, солим и варим.

Нарезаем помидоры, тушим, протираем через сито и, сварив отдельно до загустения, заправляем суп. Когда суп еще раз закипит, кладем в него нарезанную зелень и тотчас же снимаем с огня.

***Состав**: 200 г репчатого лука; 50 г растительного масла; 100 г очищенных грецких орехов; 400 г помидоров; 4 веточки зелени кинзы; 0,5 стакана риса или стакан вермишели; стручковый перец, чеснок, зелень, соль по вкусу.*

Суп из черники на рисовом отваре

Чернику моем, заливаем литром воды, кипятим 10 минут, снимаем с огня и настаиваем 20 минут, затем процеживаем, добавляем сахар, лимонный сок и охлаждаем. Рис разваривaем на оставшейся воде, вместе с жидкостью протираем дважды через сито и соединяем с настоем черники. Подаем с сухариками. Суп должен быть комнатной температуры.

***Состав**: 100 г сухой черники; 0,5 стакана риса; 4 столовые ложки сахара; пол-лимона; 1 л воды.*

Окрошка свекольная с грибами

Очищенную свеклу отвариваем в слегка подсоленной воде. После охлаждения шинкуем тонкой соломкой. Добавляем зеленый горошек или отваренную фасоль, мелко нашинкованные, отваренные грибы, картофель, лук, свежий или соленый огурец.

Заливаем горячим свекольным отваром, солим, добавляем сахар и лимонную кислоту.

***Состав**: 0,5 л отвара свеклы; 50 г свеклы; 30 г зеленого горошка; 20 г грибов; 20 г картофеля; 15 г лука; 10 г огурцов; соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.*

Суп крестьянский с сушеными грибами

Сушеные грибы промываем и отвариваем до мягкости. Отвар процеживаем через марлю, а грибы промываем в проточной воде. Грибы, морковь и лук мелко нарезаем, солим, обжариваем в кастрюле до золотистого цвета. Заливаем грибным отваром и добавляем воды до необходимой густоты, доводим до кипения, всыпаем нарезанный картофель, немного варим, добавляем капусту, лавровый лист, перец горошком и варим до готовности. За 5–7 минут до окончания варки кладем измельченные помидоры, даем супу настояться 20–30 минут.

Подаем с зеленью и толченым чесноком.

***Состав**: 30 г сушеных грибов; 300 г свежей капусты; 200 г картофеля; 60 г моркови; 50 г лука; 50 г помидоров; 5 г чеснока; 50 г растительного масла; зелень укропа; 3 л воды; специи и соль по вкусу.*

Борщ с сухими грибами и черносливом

Свеклу нарезаем соломкой и отвариваем в подсоленной воде, слегка подкисленной лимонной кислотой или уксусом. Сухие грибы замачиваем на 3–4 часа, затем отвариваем, нарезаем, обжариваем, добавляем лук, нарезанные ломтиками помидоры и тушим 7—10 минут. В кипящий грибной отвар кладем капусту и варим 15 минут, после чего запускаем обжаренные овощи с грибами, зелень, чернослив и доводим до кипения.

Едят горячим, теплым или холодным.

***Состав**: 40 г грибов; 20 г лука; 40 г помидоров; 100 г капусты; зелень петрушки; 30 г чернослива; 70 г свеклы; 30 г растительного масла; 1,5 л воды.*

Похлебка по-суворовски

Филе осетрины (или другой рыбы) нарезаем на крупные куски, слегка обжарим с обеих сторон, кладем в кастрюлю, наливаем рыбного бульона, который можно сварить из голов и плавников. Добавляем нарезанный сырой картофель, обжаренный нашинкованный лук и натертую морковь, крупно нарезанные консервированные грибы. Варим 15 минут. Зелень и чеснок рубим. Свежие помидоры и лимон режем небольшими кубиками. Все это кладем в похлебку перед подачей на стол.

***Состав**: 200 г свежемороженой осетрины; 400 г рыбного бульона; 4 шт. картофеля; 2 головки репчатого лука; 2 шт. моркови; 4 столовые ложки консервированных грибов; 2 столовые ложки томата-пасты; 2 шт. свежих помидоров; 2 зубчика чеснока; 2 столовые ложки растительного масла; 4 дольки лимона.*

Суп с лососем

Вливаем в кастрюлю 4 суповые тарелки воды, доводим до кипения, опускаем нарезанный картофель. Когда закипит, запускаем лосось, приправляем солью, перцем и лавровым листом. Варим до готовности картофеля и подаем, посыпав зеленью.

***Состав**: 1 банка консервированного натурального лосося; 4 картофелины; 5 горошин черного перца; 1 лавровый лист; щепотка соли, зелень укропа.*

Уха холодная

Из рыбных субпродуктов готовим более концентрированный бульон, чем для обычной ухи. Осветляем его натертой морковью, процеживаем и охлаждаем. Охлажденный бульон должен иметь слегка желеобразную консистенцию. Подают его в чашках, а рядом на тарелочки кладут гренки. Для гренок пшеничный хлеб нарезаем ромбиками толщиной 1 см, поджариваем на растительном масле, кладем ломтик лимона, кусочки рыбы и посыпаем резанным зеленым луком.

***Состав**: 1,2 кг рыбных отходов; 1,4 л воды; 30 г лука; 100 г моркови, 10 г петрушки; специи. Для гренок: 200 г хлеба; 10 г филе сельди или кильки; 30 г зеленого лука; 30 г растительного масла.*

Вторые блюда

Картофель печеный

С помощью щетки очень тщательно вымываем клубни, кладем на противень и ставим в нагретую духовку. Через 30 минут блюдо готово.

К печеному картофелю можно подать репчатый или зеленый лук, квашеную капусту или любую закуску из капусты, соленые грибы, сельдь.

Драники

Крупный сырой картофель натираем на крупной терке, добавляем пшеничную муку, соль, соду, перемешиваем.

Жарим на растительном масле, как блины.

***Состав**: 300 г картофеля; 5 г пшеничной муки; 30 г растительного масла; сода на кончике ножа; соль по вкусу.*

Запеканка картофельная

В подсоленной воде отвариваем картофель, чистим, нарезаем и слегка обжариваем на растительном масле. Отдельно обжариваем мелко шинкованный лук. Можно перемешать картофель и лук, а можно уложить слоями. Посыпаем солью, перцем, сухим укропом, сбрызгиваем растительным маслом и ставим на 15 минут в духовку.

***Состав**: 1 кг картофеля; 3 головки репчатого лука; 3–4 ст. ложки растительного масла; соль, перец, сухой укроп по вкусу.*

Клецки картофельные с грибами (колдуны)

Натрем сырой картофель на мелкой терке. Отожмем сок, дадим ему отстояться, затем сок сливаем, а оставшийся крахмал присоединяем к картофельной массе, которую солим и тщательно перемешиваем. Сформируем из картофельной массы лепешки, в центр которых положим грибной фарш. Закатаем клецки, придав им форму шариков, обваляем в муке, обжарим в растительном масле до золотистой корочки, положим в утятницу, зальем грибным отваром и поставим в горячую духовку на 30–40 минут.

Грибной фарш: замочим грибы в холодной воде, отварим в той же воде. Отвар сливаем, а грибы промываем. Затем порубим, обжарим в растительном масле, соединим с нашинкованным обжаренным репчатым луком, приправим солью и перцем по вкусу.

***Состав**: 12 картофелин; соль, перец черный молотый по вкусу; 2 столовые ложки муки; 2 столовые ложки растительного масла. Для грибного фарша: 40 г сушеных грибов; 2 головки репчатого лука; 2 столовые ложки растительного масла; соль, перец черный молотый по вкусу.*

Палочки картофельные со снетками

Очищенные овальные картофелины нарезаем продолговатыми кусочками и отвариваем до полуготовности в подсоленной воде. На каждый брусочек картофеля кладем по очищенному снетку, солим, перчим, слегка посыпаем сухарями и запекаем в духовке.

***Состав**: 5–6 овальных картофелин; 150–200 г снетков; 2–3 столовые ложки белых сухарей; соль, перец по вкусу.*

Котлеты из картофеля и риса

Картофель отвариваем в мундире, очищаем и разминаем или натираем на крупной терке. Рис отвариваем. На растительном масле обжариваем нарезанные лук и морковь, соединяем с картофелем и рисом, солим, добавляем мелко нарубленную зелень укропа и петрушки и все тщательно вымешиваем. Формируем котлеты и жарим на сковороде. Подаем с квашеной капустой. Как приправу можно подать томатный соус.

***Состав**: 200 г картофеля; 100 г риса; 50 г лука; 40 г моркови; 30 г растительного масла; зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Картофель тушеный

Чищеный картофель нарезаем тонкими ломтиками, кладем в горшок или чугунок. Лук мелко шинкуем и обжариваем до прозрачности. Сняв с огня, добавляем красный перец, томат-пюре и хорошо перемешиваем. Этим соусом поливаем картофель, солим, заливаем водой, закрываем крышкой и ставим в духовку.

***Состав**: 10 картофелин; 3 головки репчатого лука; 2 столовые ложки томата-пюре; 0,5 чайной ложки молотого красного сладкого перца; 4–5 столовых ложек растительного масла; соль по вкусу.*

Картофель, тушенный с сухофруктами

Картофель нарезаем, кладем в кастрюлю, добавляем растительное масло, изюм, чернослив, корицу, сахар, заливаем горячей водой, чтобы она покрыла продукты, и тушим. В конце тушения заправляем пассерованной до светло-коричневого цвета мукой, разведенной отваром овощей и фруктов. Солим и дотушиваем до готовности.

***Состав**: 500 г картофеля; 70 г изюма; 50 г чернослива; 20 г сахара; 7 г пшеничной муки, 125 г растительного масла; корица, соль по вкусу.*

Лук, фаршированный грибами

Луковицы среднего размера чистим, срезаем верхушку и вырезаем сердцевину.

Опускаем на 3–4 минуты в кипящую воду, а затем фаршируем отваренными и перемолотыми на мясорубке грибами, смешанными с пассерованным луком (что вырезали из середины луковиц). Укладываем в сотейник, заливаем томатным соусом, разведенным водой, и запекаем в духовке.

***Состав**: 5 луковиц среднего размера; 75 г сушеных грибов; 2 столовые ложки растительного масла.*

Свекла, тушенная с грибами

Свеклу нарезаем ломтиками и отвариваем в подсоленной воде. Добавляем грибы, нарезанные соломкой, мелко нарезанный лук и продолжаем варить на малом огне. Когда вода выкипит, добавляем соль, чеснок, перец, лавровый лист и тушим 5–7 минут. Заправляем томатным соусом.

***Состав**: 200 г свеклы; 150 г грибов; 40 г лука; 5 г чеснока; 30 г растительного масла; 2 столовые ложки томатного соуса; соль, перец, чеснок по вкусу.*

Котлеты из свеклы

Свеклу отвариваем, чистим и пропускаем через мясорубку. Массу выкладываем в кастрюлю с горячим растительным маслом. Добавляем манную крупу, перемешиваем, солим, перчим и ставим на плиту прогреваться, пока масса не загустеет. Из остуженной массы формируем котлеты и, обваляв в сухарях, обжариваем на сковороде в растительном масле.

***Состав**: 250 г вареной свеклы; 25 г манной крупы; 20–25 г растительного масла; 20 г панировочных сухарей; соль, специи по вкусу.*

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Морковь натираем на терке и, добавив растительное масло и специи, тушим на малом огне до мягкости. В конце тушения добавляем отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушим на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

***Состав**: 200 г моркови; 50 г морской капусты; 70 г яблок; 30 г растительного масла; 10 г изюма; сахар, соль, специи по вкусу.*

Капуста паровая с морковью и горошком

Капусту нарезаем полосками, морковь — кубиками и все тушим в небольшом количестве воды и с томатным соусом. После готовности добавляем зеленый горошек, соль, перец.

***Состав**: 150 г капусты; 70 г моркови; 30 г зеленого горошка; 30 г растительного масла; 30 г томатного соуса; соль, специи по вкусу.*

Котлеты из капусты белокочанной

Капусту мелко нарезаем, кладем в кастрюлю, добавляем немного воды и тушим до полуготовности. Тонкой струёй засыпаем манную крупу, тщательно размешиваем, солим и варим 10–15 минут. Готовую массу слегка охлаждаем и формируем котлеты, которые, обваляв в сухарях, жарим на сковороде в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки. Подаем с томатным соусом.

***Состав**: 200 г капусты; 15–20 г манной крупы; 25 г панировочных сухарей; 30 г растительного масла; 30 г томатного соуса; соль, специи по вкусу.*

Тыква жареная

Тыкву нарезаем большими тонкими ломтиками, обжариваем в растительном масле с обеих сторон до зарумянивания, перекладываем на блюдо, обильно посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Тыква, тушенная с яблоками

Тыкву нарезаем мелкими кубиками, яблоки чистим от кожицы и семян, нарезаем и вместе с тыквой складываем в кастрюлю, заливаем водой или яблочным соком, приправляем солью, сахаром и маслом, закрываем крышкой и тушим до готовности.

Подаем, посыпав мелко молотой корицей.

***Состав**: 1 кг тыквы; 500 г яблок; 2 столовые ложки сахара; 1–2 столовые ложки растительного масла; 0,5 стакана воды или яблочного сока; корица и соль по вкусу.*

Запеканка из тыквы с лапшой

Лапшу отвариваем, откидываем на дуршлаг, даем воде стечь. Тыкву мелко нарезаем, солим, обжариваем в растительном масле, смешиваем с лапшой, приправляем маслом, сахаром, корицей, перемешиваем, выкладываем в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму. Запекаем в духовке.

Состав: 1 кг тыквы; 150 г растительного масла; 2 столовые ложки сахара; 200 г лапши; корица, соль по вкусу.

Жаркое из квашеной капусты с грибами

Капусту моем и ошпариваем кипятком, а затем мелко рубим. Закладываем в кастрюлю, добавляем растительное масло и тушим под крышкой до готовности. Отдельно поджариваем на масле мелко шинкованный лук, смешиваем с мелко нарезанными отваренными грибами, солим, перчим и тушим 5–7 минут, а затем соединяем с капустой.

***Состав**: 250 г квашеной капусты; 25 г сушеных грибов; 30 г растительного масла; 30 г репчатого лука; соль, специи по вкусу.*

Горох взбитый

Горох промываем и замачиваем в теплой воде на 2–3 часа. Воду сливаем, заливаем холодной водой, добавляем лук, картофель и варим на слабом огне до готовности.

Протираем все через сито, укладываем обратно в кастрюлю, солим, взбиваем, пока объем не увеличится и горох не перестанет пениться.

Подаем с поджаренным луком, либо с квашеной капустой или малосольными огурцами.

***Состав**: 300 г гороха; 60 г лука; 40 г картофеля; 30 г растительного масла; соль по вкусу.*

Фасоль с томатной пастой

Фасоль замачиваем на ночь. Отвариваем в небольшом количестве подсоленной воды, раскладываем в тарелки, посыпаем черным молотым перцем и мелко нарезанной петрушкой.

Обжариваем на растительном масле муку, нашинкованный лук, добавляем томат-пюре, зелень петрушки и немного горячей воды. После закипания снимаем с огня и заливаем этим соусом фасоль.

***Состав**: 300 г фасоли; 50 г растительного масла; 100 г лука; 15 г муки; 50 г томата-пюре; 50 г воды; соль, специи по вкусу.*

Фасоль с перцем

Фасоль замачиваем с вечера и утром отвариваем до готовности. Воду после варки сливаем в другую посуду. Кольцами нарезаем репчатый лук, слегка обжариваем в растительном масле, посолив и поперчив черным и красным перцем. Укладываем слоями фасоль и лук в эмалированный чугунок, сбрызгиваем растительным маслом и подливаем отвар фасоли. Запекаем в духовке.

***Состав**: 200 г фасоли; 600 г воды; 120 г лука; 30 г растительного масла; соль, специи по вкусу.*

Фасоль с чесноком

Фасоль замачиваем на ночь, утром воду сливаем. Перекладываем фасоль в кастрюлю и заливаем холодной кипяченой водой, добавляем растительное масло, растертый чеснок, нарезанный помидор, сельдерей, соль и специи. Ставим на слабый огонь и варим от момента закипания 2–2,5 часа.

***Состав**: 200 г фасоли; 600 г воды; 20 г растительного масла; зубчик чеснока; 60 г помидоров; 10 г сельдерея; соль, специи по вкусу.*

Голубцы с фасолью

Сухую фасоль толчем в порошок и высыпаем в глубокую кастрюлю, заливаем горячей водой и плотно закрываем крышкой, выдерживаем 30 минут, чтобы набухла, и варим на малом огне. Обжариваем репчатый лук на растительном масле, солим, добавляем молотый красный перец и выкладываем в фасоль, перемешиваем. Это и будет являться начинкой для голубцов. Заливаем голубцы соусом, приготовленным из разведенной томатной пасты с солью, перцем и сахаром, и тушим на малом огне до готовности.

***Состав**: 300 г фасоли; 300 г капусты; 100 г лука; 30 г томатной пасты; 50 г растительного масла; зелень, соль, специи.*

Заливное из рыбы

Свежую рыбу (судак, карп, щуку и др.) чистим, потрошим, отделяем головы и хвосты, разрезаем на куски, удалив кости. Головы и хвосты опускаем в холодную воду, ставим на огонь и доводим до кипения, снимаем пену, добавляем коренья (морковь, лук, петрушку, сельдерей), перец, лавровый лист, соль и варим 15–20 минут, периодически снимая пену. Головы и хвосты шумовкой вынимаем из отвара, запускаем куски рыбы, варим до готовности на медленном огне. Осторожно шумовкой вынимаем готовые куски рыбы и раскладываем их в формы. Бульон процеживаем и добавляем набухший желатин, доводим до кипения (но не кипятим) и заливаем в формы. Украсить можно кусочками моркови, зеленым горошком, листочком петрушки. Ставим в холодное место. После застывания можно украсить ломтиком лимона.

***Состав**: 1 кг свежей рыбы; 1 л воды; по 1 корню петрушки, сельдерея, моркови и лука; соль, перец по вкусу; 40–50 г желатина.*

Котлеты рыбные

Рыбу чистим, моем, отделяем филе от костей и кожи. Мякоть пропускаем через мясорубку вместе с репчатым луком, размоченной и отжатой булкой. Массу приправляем солью, молотым перцем, сахаром, перемешиваем. Формируем котлеты, обваливаем в муке и обжариваем в растительном масле. Кожу и кости заливаем холодной водой, варим бульон и процеживаем. Горячим бульоном зальем котлеты в глубокой сковороде. Бульон должен лишь покрывать котлеты. Сковороду накрываем крышкой и ставим в духовку на 20 минут.

***Состав**: 1 кг хека, трески или другой рыбы; 2 головки репчатого лука; 150 г булки; 2–3 столовые ложки растительного масла; соль, сахар, черный молотый перец; 2 столовые ложки муки; растительное масло для жаренья.*

Минтай тушеный

Чистим рыбу. Из головы, хребта и плавников варим бульон. Филе рыбы режем порциями. Уложим слоями: рыба, морковь, репчатый лук, корни петрушки и сельдерея. Чередовать можно несколько раз. Заливаем бульоном, добавляем масло, томат-пюре, сбрызгиваем уксусом, приправляем сахаром и солью. Посуду закрываем крышкой и ставим тушиться до готовности (45–60 минут). За пять минут до окончания добавим перец и лавровый лист.

На гарнир подаем отварной картофель, который поливаем соусом, получившимся при тушении.

***Состав**: 150 г минтая; 50 г бульона; 30 г моркови; по 5 г корня петрушки и сельдерея; 20 г репчатого лука; 20 г томата-пюре; 10 г растительного масла; 5 г 3 %-го уксуса; 3 г сахара; 2–3 бутона гвоздики, щепотка корицы; 2–3 лавровых листа; соль, перец по вкусу.*

Рыба, тушенная с горохом

Чищеную рыбу режем на порции, слегка натираем солью, перцем и сбрызгиваем слабым раствором лимонной кислоты. Лук режем крупными частями и вместе с горохом варим до мягкости. Выкладываем слоем на подготовленную рыбу и тушим под крышкой 15–20 минут. Готовое блюдо посыпаем зеленью.

***Состав**: 500 г рыбы, 100 г гороха; 1 луковица; 500 г воды; 30 г растительного масла; 0,5 чайной ложки лимонной кислоты на стакан воды; соль, перец по вкусу.*

Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой

Рыбу чистим, режем на порционные куски, обтираем солью и перцем. Фасоль варим до полуготовности. Морковь чистим и режем крупно. Цветную капусту кладем на полчаса в подсоленную воду и разбираем на соцветия. Луковицу разрезаем на крупные дольки. Затем все овощи и фасоль кладем в кипящую посоленную воду последовательно: морковь, фасоль, лук, капуста. Варим 5 минут. Сверху укладываем куски рыбы, сбрызгиваем растительным маслом, добавляем томат-пюре и тушим до готовности.

***Состав**: 3 моркови; 0,5 станка фасоли; 1 небольшой кочан цветной капусты; 1 луковица; 30 г растительного масла; 700 г рыбы; 1,5 стакана воды; соль, перец по вкусу; 1 столовая ложка томата-пюре.*

Салака с картофелем

Салаку выпотрошим, удалим голову, промоем, обваляем в муке и обжарим в масле.

Картофель очистим, отварим и нарежем кружками.

В глубокую сковороду положим слоями картофель, салаку, кольца зарумяненного лука. Можно несколько раз повторить. Каждый слой слегка солим, перчим, сбрызгиваем растительным маслом и ставим в горячую духовку для прогрева на 5–7 минут.

Подаем к столу, посыпав зеленью.

Состав: *1 кг салаки; 3 столовые ложки муки; 500 г картофеля; 2 головки репчатого лука; 2–3 столовые ложки растительного масла; соль по вкусу.*

Скумбрия в луковом соусе

Филе скумбрии или ставриды, разрезанное на порции, обваливаем в муке, смешанной с солью и перцем, и обжариваем.

Нашинкованный лук отдельно пассеруем в растительном масле и покроем им обжаренную на сковороде рыбу. Добавим четверть стакана воды, закроем крышкой и тушим еще минут 5. При подаче посыпаем зеленью.

***Состав**: 800 г скумбрии (ставриды); 50 г пшеничной муки; 4 столовые ложки растительного масла; 5 луковиц; соль, перец по вкусу.*

Рыба в томате

Очищенную рыбу (салаку, треску, хек и др.) нарезаем на куски (мелкую рыбу можно оставить целиком), обваливаем в муке, смешанной с солью, и обжариваем в растительном масле. Перекладываем в глубокое блюдо (миску, салатницу), заливаем горячим маринадом и ставим в холодное место на 6 часов.

Маринад: нашинкованный лук и натертую морковь обжариваем в масле до мягкости, добавляем петрушку и сельдерей, томат-пюре, перец, лавровый лист, соль, сахар, воду, уксус и тушим до готовности овощей.

***Состав**: 1 кг свежей рыбы; 2–3 столовые ложки муки; растительное масло для жаренья. Для маринада: 1 морковь среднего размера; по 1 корню сельдерея и петрушки; 2 головки репчатого лука; 2–3 столовые ложки растительного масла; 0,5 стакана томата-пюре; перец, соль, лавровый лист, сахар, уксус по вкусу.*

Солянка рыбная

Рыбу (скумбрия, ставрида, треска, хек и др.) разделываем. В кипящий бульон, сваренный из рыбных костей и голов, кладем подготовленные кусочки рыбы, нашинкованный и пассерованный на растительном масле лук, морковь, томатную пасту, огурцы, очищенные от кожуры и крупных семян и тонко нарезанные, специи и соль. Варим на малом огне до готовности.

Подаем солянку с кусочками лимона, посыпав зеленью укропа и петрушки.

***Состав**: 300 г рыбы; 600 г воды; 120 г лука; 140 г соленых огурцов; 50 г томатной пасты; 30 г растительного масла; 15 г лимона; 40 г моркови; соль и специи по вкусу.*

Тавранчук (старинное блюдо из рыбы)

Нарезаем кусками рыбу (2—3-х разных видов), предварительно разделав ее на филе. Соленые огурцы чистим от кожицы и семян, нарезаем. Очищенные морковь, репу и петрушку режем кубиками. Соленые грибы отжимаем и рубим. В глиняный горшочек укладываем слоями овощи, грибы, лавровый лист, рыбу и заканчиваем слоем смешанных овощей. Заливаем водой, сверху добавляем растительное масло и ставим в духовку до готовности.

Подаем к столу, украсив веточками петрушки.

***Состав на одну порцию**: 150 г рыбы 2—3-х разных видов; 30 г моркови; 30 г репы; 5 г корня петрушки; 50 г соленых огурцов; 10 г соленых грибов; растительное масло.*

Рис отварной с зеленым горошком

Рис отвариваем в слегка подсоленной воде, смешиваем с зеленым горошком и прогреваем в духовке. Вкус блюда улучшится, если добавить томатный соус, смешанный с натертым репчатым луком и растительным маслом по вкусу.

***Состав**: 100 г риса; 70 г консервированного горошка.*

Рис отварной с фруктовым отваром

Рис отвариваем в слегка подсоленной воде. Отдельно готовим отвар из сухофруктов с сахаром и заливаем рис.

В блюдо можно добавить изюм или тертый мак. Подавать отваренный рис можно с вареными фруктами, залитыми киселем, приготовленным на отваре из сухофруктов.

Рис по-монастырски

Рис хорошо промываем в холодной воде, заливаем кипящей водой в соотношении 1:2, варим 10 минут, чтобы рис стал рассыпчатым, откидываем на дуршлаг. В глубокой сковороде обжариваем мелко нарезанный репчатый лук в растительном масле до золотистого цвета, добавляем отваренную, натертую на крупной терке морковь и томат, перемешиваем. Все это соединяем с рисом, приправим по вкусу пряной зеленью, солью, перцем. Подаем блюдо горячим.

***Состав**: 200 г риса; 2 головки репчатого лука; 2 столовые ложки растительного масла; 2 моркови; 1 столовая ложка томатной пасты или томатного соуса; сушеная зелень сельдерея, укропа; перец, соль по вкусу.*

Рисовые котлеты

Вымыв и отмочив рис, ставим его варить в подсоленную воду, даем хорошо вскипеть, добавляем 1 столовую ложку растительного масла. Варим на слабом огне, постоянно размешивая, пока вся вода не выкипит и рис начнет склеиваться. Выкладываем рис на доску, формируем маленькие котлетки и даем остыть. Обваляв в сухарях, обжариваем на горячей сковороде в растительном масле.

***Состав**: 1 стакан риса; 3 столовые ложки растительного масла; 2 столовые ложки толченых сухарей; соль по вкусу.*

Запеканка по-монастырски

Морковь чистим и нарезаем кубиками, добавляем мелко нарезанные сельдерей, репчатый лук и тушим на растительном масле до мягкости. Перекладываем в кастрюлю, добавляем мелкий очищенный целый лук-севок, грибы, маслины, горячую воду, солим, кладем перец, лавровый лист и варим на медленном огне. Когда закипит, закладываем туда рис и нарезанный кубиками отварной картофель. Варим 15 минут. Затем добавляем томатную пасту, варим еще 15 минут и ставим в духовку на 15–20 минут. Подавая на стол, запеканку посыпаем нарезанной зеленью.

***Состав**: по 100–120 г моркови и картофеля; 20 г сельдерея; 60 г репчатого лука; 200 г лука-севка; 30 г сушеных грибов; 20 г маслин; 50 г риса; 50 г томатной пасты; 10 г зелени петрушки; соль, специй по вкусу.*

Каша гречневая с жареным луком

Крупу перебираем, промываем, засыпаем в холодную воду (на 1 часть гречки 3 части воды), солим и варим 15 минут после закипания. Затем кастрюлю плотно закрываем крышкой и ставим на 1–1,5 часа для упревания в теплое место.

Подаем с луком, обжаренным на растительном масле.

***Состав**: 60 г гречневой крупы; 30 г репчатого лука; 20 г растительного масла; соль по вкусу.*

Каша пшенная с морковью

Промытое пшено засыпаем в кипящую воду и варим до загустения. После этого кашу ставим для упревания в теплую духовку. Готовую кашу заправляем морковью, пассерованной на растительном масле.

***Состав**: 100 г пшена; 20 г растительного масла; 50 г моркови; соль по вкусу.*

Каша пшенная с тыквой

Тыкву чистим, мелко нарезаем, кладем в кастрюлю, заливаем водой и варим 10–15 минут. Всыпаем промытое пшено, солим и варим еще 15–20 минут при постоянном помешивании. Загустевшую кашу закрываем крышкой, ставим на 30 минут для упревания. Подаем с сиропом.

***Состав**: 60 г пшена; 300 г тыквы; 15 г сахара; соль по вкусу.*

Каша манная сладкая с орехами и курагой

Варим манную кашу на воде (крупу всыпать в кипящую воду при непрерывном помешивании). Перед окончанием варки прибавляем протертые орехи, сахар по вкусу и мелко нарезанную курагу.

***Состав**: 50 г манной крупы, 10 кураги; 10 сахара; 20 г ядер грецкого ореха.*

Пельмени (вареники) постные

Из пшеничной муки высшего сорта на воде замешиваем пресное тесто. Для начинки подойдет: отварной или сырой картофель, мелко нарезанный; капуста тушеная; натертая на мелкой терке редька; поджаренные или отваренные сухие грибы; ягоды.

Готовые пельмени (вареники) варим в подсоленной воде.

Пельмени (вареники) с овощными начинками подаем с луком, поджаренным на растительном масле, и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Пельмени (вареники) с ягодной и фруктовой начинкой подаем с любым сладким сиропом из ягод или со сладким киселем.

Булочки из картофеля

Сырой очищенный картофель натираем, отжимаем сок, смешиваем с вареным картофелем и солим. Из этого теста делаем валик и, разрезав на кусочки, формируем булочки. Выпекаем в духовке. Готовые булочки заливаем поджаренным на растительном масле луком.

***Состав**: 150 г сырого картофеля; 150 г вареного картофеля; 40 г растительного масла;*

30 г репчатого лука; соль, перец по вкусу.

Пирог постный «Луковник»

Из муки, воды, дрожжей и соли замесим тесто. Для этого замесим опару из половины муки с водой и дрожжами. Когда она поднимется, добавим соль, оставшуюся муку и будем вымешивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам. Положим тесто в ту же кастрюлю, где готовилась опара, и дадим ему подойти. Раскатаем самые тонкие лепешки, испечем. Готовые лепешки переслоим мелко изрубленным обжаренным в растительном масле репчатым луком, запечем в духовке.

***Состав для теста**: 800 г муки; 30 г дрожжей; 2 стакана воды; соль. Для начинки: 8 головок репчатого лука; стакан растительного масла; щепотка соли.*

Каша рисовая с луком и томатом

Рис отвариваем до готовности, оставляем для упревания, а затем заправляем растительным маслом с жареным луком и томатной пастой.

***Состав**: 60 г риса; 30 г томатной пасты; 30 г лука; 25 г растительного масла; соль по вкусу.*

Каша из дробленой ячневой крупы

Крупу засыпаем в кипящую воду и варим при помешивании до загустения. После этого ставим для упревания в духовку или укутываем на 30–40 минут. Готовую кашу раскладываем на тарелки и поливаем жаренными на растительном масле натертыми луком с морковью.

***Состав**: 60 г ячневой крупы; 20 г растительного масла; 30 г репчатого лука; 30 г моркови; соль по вкусу.*

Котлеты пшенные с морковью

Варим вязкую пшенную кашу. Морковь отвариваем с небольшим количеством растительного масла, а затем на мелкой терке натираем и соединяем с кашей. Добавляем пассерованный лук, солим. Формируем котлеты, обваливаем в сухарях и поджариваем на сковороде с растительным маслом.

Подаем с квашеной капустой или черемшой.

***Состав**: 60 г пшена; 60 г моркови; 30 г растительного масла; 20 г репчатого лука; 15 г панировочных сухарей; соль по вкусу.*

Голубцы гречневые

Для начинки голубцов варим рассыпчатую гречневую кашу, добавляем поджаренный на растительном масле лук и пассерованную морковь. Все тщательно вымешиваем, солим и перчим, заворачиваем фарш в подготовленные листья капусты. Готовые голубцы укладываем в смазанную растительным маслом утятницу, заливаем разведенным водой томатным соусом и тушим в духовке до готовности.

***Состав**: 300 г гречневой каши; 60 г репчатого лука; 40 г моркови; 30 г томатного соуса; листья белокочанной капусты; соль, специи по вкусу.*

Горох, тушенный с морковью

Горох варим в подсоленной воде до готовности. Морковь натираем на мелкой терке и тушим под крышкой в масле до размягчения. Складываем в кастрюлю горох, морковь, поджаренный репчатый лук, всыпаем муку, кладем специи и томатный соус, соль. Заливаем гороховым бульоном и тушим до готовности.

***Состав**: 100 г гороха; 60 г моркови; 20 г лука; 20 г томатного соуса; соль, специи по вкусу.*

Каша перловая с луком и морковью

Крупу всыпаем в кипящую воду и кипятим 5 минут, затем откидываем на сито. В кастрюлю вливаем воду, доводим до кипения, солим и добавляем ложку растительного масла. После закипания кладем подготовленную крупу и варим до загустения. После этого кашу ставим на полтора часа для упревания. Заправляем обжаренными на масле морковью и луком.

***Состав**: 60 г перловой крупы; 20 г растительного масла; 30 г репчатого лука; 60 г моркови; соль по вкусу.*

Гречневая каша с грибами

Крупу слегка подрумяним на сковороде, смазанной столовой ложкой растительного масла, на слабом огне или в духовке. Консервированные грибы кладем в кастрюлю с подсоленной водой, доводим до кипения, запускаем подготовленную крупу, размешиваем и варим до загустения, периодически помешивая. Репчатый лук мелко нарезаем, обжариваем в масле. За 5 минут до готовности добавляем лук в кашу и закрываем крышкой.

***Состав**: 2,5 стакана гречневой крупы; 200 г консервированных грибов; 2,5 стакана воды; 1 чайная ложка соли; 3 головки среднего размера репчатого лука; 3 столовые ложки растительного масла.*

Блины овсяные

Варим вязкую овсяную кашу, добавляем немного пшеничной муки, натертый сырой картофель, соль. Выпекаем блины на растительном масле. Едят с клюквенным или брусничным соком.

***Состав**: 50 г овсяной крупы; 15 г пшеничной муки; 40 г картофеля; 50 г растительного масла; 30 г клюквенного или брусничного сока; соль по вкусу.*

Оладьи из геркулесовой каши

Если от завтрака осталась геркулесовая каша, то к ужину из нее можно приготовить вкусные оладьи. Для этого в кашу добавляем 2 натертых яблока, соль сахар по вкусу и 2–3 столовые ложки муки, тщательно перемешиваем. На раскаленную сковороду в растительное масло кладем ложкой тесто и обжариваем с обеих сторон. Подаем с мёдом, вареньем или джемом.

Оладьи тыквенные

Тыкву натираем на мелкой терке, солим и сахарим, всыпаем муку и замешиваем однородное тесто. Столовой ложкой (смоченной в холодной воде) раскладываем порции на раскаленную сковороду в горячее растительное масло. Обжариваем с обеих сторон.

***Состав**: 1 кг очищенной тыквы; 1 стакан пшеничной муки; соль и сахар по вкусу; растительное масло для жаренья.*

Голубцы грибные

Подготавливаем капустные листья, как обычно для голубцов. Для фарша отвариваем свежие грибы, морковь, коренья петрушки 15–20 минут. Все пропускаем через мясорубку, добавляем мелко нарезанный репчатый лук. Фаршируем листья, укладываем в кастрюлю, заливаем грибным отваром с добавлением томатного соуса и тушим до размягчения капусты 40–60 минут.

Подаем, посыпав зеленью и полив соусом, полученным при тушении голубцов.

***Состав**: 200 г грибов; 400 г капусты; 100 г моркови; 50 г репчатого лука; 20 г кореньев петрушки; 20 г растительного масла; 30 г томатного соуса; соль, специи по вкусу.*

Голубцы с рисом и айвой

Капусту разбираем на листья, опускаем их в кипящую воду, варим 20 минут, откидываем на дуршлаг и даем стечь воде. Необходимо срезать утолщенные прожилки и слегка отбить. Рис промываем в семи водах, варим рассыпчатую кашу. Морковь и лук пассеруем в масле. Айву чистим от кожицы и семян, нарезаем мелкими кубиками, отвариваем в воде до мягкости, сливаем отвар в другую посуду, а айву откидываем на дуршлаг. Соединяем рис, айву, морковь, лук, приправляем солью и мелко нарезанной пряной зеленью, перемешиваем. В листья кладем фарш, заворачиваем в конвертики, перевязываем ниткой и обжариваем с обеих сторон. В сотейник или утятницу перекладываем голубцы, поливаем растительным маслом и отваром айвы, накрываем крышкой, ставим в нагретую духовку и доводим до готовности.

***Состав**: 1 рыхлый кочан капусты; 2 столовые ложки растительного масла; соль по вкусу. Для фарша: 1 стакан риса; 1 крупный плод айвы; 1 головка репчатого лука; 1 морковь; 2 столовые ложки масла; соль по вкусу; 2 столовые ложки рубленой зелени укропа и петрушки.*

Макароны с овощами и грибами

Отварим макароны, воду сольем. Морковь чистим, нарезаем толстыми кружочками и 3 минуты бланшируем в горячем бульоне. Бульон сливаем в отдельную посуду.

Лук-порей промываем и нарезаем тонкими колечками. Репчатый лук нарезаем полосками. Порей и репчатый лук тушим в масле 5 минут. Добавляем морковь и тушим еще 5 минут. Кладем туда же макароны и, перемешивая, обжариваем все вместе 10 минут.

Грибы чистим, промываем, нарезаем крупно и вместе с горошком запускаем в предыдущую смесь. Жарим еще 5 минут, вливаем бульон, оставшийся от варки моркови, и соевый соус. Солим и перчим по вкусу.

***Состав**: 400 г тонких макарон; 250 г лука-порея; 2 головки репчатого лука; 100 г шампиньонов; 4 столовые ложки растительного масла; 150 г зеленого горошка; 4 столовые ложки соевого соуса; перец и соль по вкусу.*

Рис по-монастырски

Рис промываем в семи водах, заливаем кипящей водой в соотношении 1:2, варим 10 минут, чтобы рис был отдельными крупинками, откидываем на дуршлаг. В глубокой сковороде обжариваем рубленый лук до золотистости, добавляем отваренную и натертую на крупной терке морковь, ложку томатной пасты. Перемешиваем. Присоединяем рис, приправляем измельченной зеленью, перцем и солью. Блюдо подается горячим.

***Состав**: 200 г риса; 2 головки репчатого лука; 2 столовые ложки растительного масла; 2 моркови; 1 столовая ложка томатной пасты; сушеная зелень, перец и соль по вкусу.*

Банановый рис

Рис отварим в большом количестве подсоленной воды, не разваривая. Воду сливаем, а рис обсушиваем.

Бананы очищаем, нарезаем не слишком тонкими колечками и обжариваем в горячем масле с обеих сторон. Осторожно смешиваем рис с бананами.

Перед подачей посыпаем перцем и мелко рубленной зеленью петрушки.

***Состав**: 1 стакан риса; 2 столовые ложки масла; 2–3 банана; щепотка черного молотого перца; зелень петрушки.*

Фасоль с курагой

Мелко нарезанный лук вместе с курагой (предварительно замоченной на 15 минут в теплой воде) поджариваем на масле, добавляем соль, перец, перекладываем в кастрюлю с консервированной фасолью. Туда же кладем очищенные и пропущенные через мясорубку грецкие орехи. Всю эту массу варим 10 минут, снимаем с огня.

При подаче посыпаем мелко нарезанной зеленью.

***Состав**: 1 стакан консервированной фасоли; 100 г кураги; 3 столовые ложки очищенных грецких орехов; 3 столовые ложки растительного масла.*

Морковно-яблочные котлеты

Морковь чистим, натираем на терке, кладем в кастрюлю, заливаем водой (полстакана) и тушим до полуготовности. Туда кладем нашинкованные яблоки и продолжаем тушить, пока они не станут мягкими. Затем засыпаем манную крупу, соль, сахар и провариваем 5 минут, все время помешивая. Полученную массу охлаждаем, формируем котлеты, обваливаем в сухарях и обжариваем на масле.

***Состав**: 2 моркови; 2 яблока; 2 чайные ложки манной крупы; 1 чайная ложка сахара; 2 столовые ложки растительного масла.*

Разварная рыба по-русски

Любую крупную рыбу чистим и нарезаем порциями. Отвариваем в рыбной кастрюле, снабженной вынимающейся решеткой с ручками. На эту решетку кладем подготовленную рыбу, наливаем воду, солим, прибавляем коренья и варим на слабом огне до готовности. Подаем с отварным картофелем.

Креветки с макаронами

Макароны отвариваем. Откидываем на дуршлаг. В глубокой сковороде разогреваем масло, соединяем его с чесноком и выкладываем креветки, которые поджариваем 2 минуты. Туда же выкладываем макароны, шпинат и зелень. Солим и перчим по вкусу. Томим в сковороде, пока шпинат не станет мягким.

***Состав на 4 порции**: 350 г макарон; 125 г растительного масла; 2 измельченных зубчика чеснока; 225 г креветок, сваренных и очищенных; 225 г нарезанного шпината; 2 столовые ложки нарезанной зелени; соль и перец по вкусу.*

Форшмак постный

Щуку отвариваем, отделяем от костей и вместе с кожей мелко рубим. Через мясорубку пропускаем лук, батон, размоченный в воде, филе одной селедки, картофель. Рубленую щуку соединяем с фаршем. Сковороду смазываем горчичным маслом. В фарш вливаем 3 столовые ложки масла, перемешиваем и выкладываем на сковороду, разравниваем, сбрызгиваем маслом, посыпаем сухарями и запекаем.

***Состав**: 600 г щуки; 4 луковицы, 0,5 батона; 1 селедка, 8 вареных картофелин; 5 столовых ложек горчичного масла; перец по вкусу.*

Пирог с картофелем

Из муки, воды и соли замешиваем пластичное пресное тесто, раскатываем в виде овальной лепешки толщиной 0,7–0,8 см, кладем на смазанный маслом противень. На лепешку выкладываем начинку из вареного толченого картофеля, смешанного с пассерованным луком. Края лепешки заворачиваем, защипываем в виде большой ватрушки и смазываем маслом. Выпекаем при температуре 200 °С до готовности. Чтобы корочка испеченного пирога была мягче и нежнее, смажьте ее после выпечки растительным маслом. Начинку можно варьировать.

***Состав для теста**: 2 стакана ржаной муки, 1 стакан воды; щепотка соли. Для начинки: 7 картофелин; 3 головки репчатого лука; 100 г растительного масла; соль по вкусу.*

Луковник

Замесим тесто и дадим ему подойти. Раскатаем несколько самых тонких лепешек и испечем. Лук мелко изрубим и обжарим на растительном масле до золотистости. Лепешки переслоим луком, верхнюю лепешку сбрызнем маслом и запечем в духовке.

***Состав для теста**: 800 г муки; 30 г дрожжей; 2 стакана воды; щепотка соли. Для начинки: 8 головок репчатого лука; три четверти стакана растительного масла.*

Десерты

Козинаки

Грецкие орехи обжаривают на сковороде, просеивают и удаляют шелуху, затем тонко нарезают. Мед варят до тех пор, пока его капля не растекается на блюдце с водой. После этого всыпают в мед орехи и варят, пока не появится запах жареного. В процессе варки массу непрерывно помешивают. Перед окончанием варки кладут сахар, чтобы козинаки стали хрупкими. Массу выкладывают на смоченную водой доску и раскатывают смоченной в воде скалкой. Когда масса чуть остынет, разрезают ножом на ромбики. Нож также периодически смачивают водой.

***Состав**: 500 г очищенных грецких орехов; 500 г меда; 125 г сахара.*

Марципан

Чищеные орехи или миндаль пропускают через мясорубку 2 раза. Добавляют сахарную пудру и растирают деревянной ложкой или деревянным пестиком в однородную массу. Скатывают маленькие шарики или формируют лакомства различной формы. Ставят на холод.

***Состав**: 1 стакан очищенных грецких орехов или миндаля; 1 стакан сахарной пудры.*

Конфеты с маком

Мак жарим на сковороде 5–7 минут, помешивая деревянной ложкой. Доводим до кипения воду, растворяем в ней сахар и мед, добавляем мак и хорошо размешиваем, не снимая с плиты. Измельчаем орехи, часть их добавляем в смесь, часть высыпаем на бумагу, положенную на блюдо. Маковую смесь выкладываем на орехи, разравниваем, сверху посыпаем оставшимися орехами, прижимаем их скалкой.

Охлаждаем и нарезаем на порции.

***Состав**: 2 стакана мака; полстакана меда; 1 стакан очищенных орехов.*

Желе из консервированных персиков

В сироп от консервированных персиков добавляем воду, нагреваем до кипения, вводим набухший желатин и, постоянно помешивая, снова нагреваем до кипения. Половину сиропа выливаем в порционные формы и оставляем для желирования. На застывшую массу красиво укладываем порезанные консервированные персики, слегка смочив их сиропом, и охлаждаем. Затем заливаем оставшимся сиропом и вновь охлаждаем.

***Состав**: 250 г консервированных персиков; 2 чайные ложки желатина; 2 стакана воды.*

Мусс клюквенный с манной крупой

В кастрюлю кладем чистую клюкву и деревянным пестиком хорошо разминаем, добавляем одну треть стакана кипяченой воды и отжимаем через марлю. Полученный сок ставим в холодное место.

Выжимки от ягод заливаем 3 стаканами воды и кипятим 5 минут. Процеживаем и на этом отваре завариваем манную крупу, всыпая постепенно, при помешивании. После 20 минут медленного кипения всыпаем сахар, даем закипеть и сразу же снимаем. Вливаем охлажденный сок и взбиваем до состояния густой пены (объем увеличивается в 2 раза). Разливаем в формочки и выносим в холодное место.

Подаем к столу, посыпав любыми размельченными орехами. Можно в мусс добавить 4 столовые ложки меда перед взбиванием.

***Состав**: 1 стакан клюквы; 1 стакан сахара; 3 столовые ложки манной крупы.*

Айва, фаршированная урюком и изюмом

У айвы удаляем сердцевину. Образовавшиеся отверстия заполняем массой из смеси изюма, сахара, мелко нарезанного урюка и поджаренным миндалем. Фаршированную айву устанавливаем на противень и запекаем в духовке при невысокой температуре. Подавая, посыпаем сахарной пудрой с корицей.

***Состав**: 2 айвы; 2 столовые ложки урюка; 2 чайные ложки изюма; 2 столовые ложки миндаля; 2 столовые ложки сахара; 1 чайная ложка корицы.*

Репа с яблоками и изюмом

Репу чистим, мелко режем и тушим до полуготовности. Затем добавляем нарезанные яблоки, изюм, сахар и доводим до готовности.

***Состав**: 150 г репы; 20 г растительного масла; 300 г яблок; 50 г изюма; сахар по вкусу.*

Коврижка монастырская

Все продукты тщательно смешиваем и выкладываем на нагретую, смазанную маслом форму. Выпекаем в духовке.

***Состав**: 1 стакан крепкого чая; 1 стакан сахара; 1 стакан измельченных ядер грецкого ореха; 100 г растительного масла; 50 г смородинового варенья; 1 столовая ложка цукатов; 3 стакана муки; немного соды и лимонной кислоты или сок лимона для гашения.*

Коврижка медовая

В 0,5 стакана воды размешаем сахар и мед, вскипятим и охладим до комнатной температуры. Присоединяем к сиропу масло, пряности, соду, размешиваем. Добавляем муку и замешиваем некрутое тесто. Раскатаем тесто в пласт толщиной 1 см, выложим на смазанный маслом лист, разрежем на порции и запечем в духовом шкафу.

***Состав на 500 г муки**: 5 столовых ложек сахара; 200 г меда; 0,5 столовой ложки растительного масла; 0,5 чайной ложки корицы или гвоздики; 1 чайная ложка соды.*

Мусс фруктово-ягодный

Воду, сахар, выжимки ягод или фруктовое пюре хорошо прокипятим, процедим, всыплем манную крупу и проварим 5–6 минут, постоянно помешивая. Когда каша загустеет, снимаем с огня, остужаем, ставим в кастрюлю с холодной водой и взбиваем миксером. Взбитую массу выливаем в смоченные холодной водой формы и ставим в холодильник на 2 часа. Перед подачей по краям украшаем свежими фруктами.

***Состав**: 1 л воды; стакан манной крупы; полстакана сока малины или 1 стакан клюквы, или 250 г фруктового пюре; 1 стакан сахара.*

Мусс клубничный

Свежую клубнику протираем через сито. Полученный сок-пюре кладем в фарфоровую миску и ставим в холодильник.

Оставшуюся в сите массу заливаем горячей водой, доводим до кипения и варим 5–7 минут, а затем процеживаем. В отвар добавляем сахар и замоченный желатин.

Помешивая, нагреваем до закипания. Соединяем с сокомпюре, охлаждаем до 30 °С и взбиваем до образования густой однородной массы. Разливаем по формочкам и ставим на холод. Мусс должен застыть.

***Состав на 3 порции**: 50 г клубники; 50 г сахара; 10 г желатина; 3 г лимонной кислоты.*

Желе из клубники

Желе представляет собой сладкое студнеобразное блюдо, которое чаще всего готовят из сочных ягод, но также можно использовать цитрусовые и консервированные фрукты.

Сначала желатин необходимо промыть под проточной холодной водой, поместив его в марлю, а затем залить 8-кратным количеством воды и оставить для набухания на 40 минут.

Из ягод отжимаем сок. Мезгу заливаем водой, провариваем 5 минут и процеживаем отвар, в который добавляем сок, сахар, мед, желатин и нагреваем до кипения, все время помешивая. Сняв с огня, разливаем в формочки, смоченные охлажденной кипяченой водой. Оставляем для желирования, а затем ставим в холодное место.

***Состав**: 100 г клубники (малины, клюквы, вишни); 3 столовые ложки меда; 2 столовые ложки желатина; 0,5 стакана сахара; 3 стакана воды.*

Морковно-фруктовое пюре

Очищенную сырую морковь и яблоки натираем на мелкой терке и смешиваем с размятой клюквой и сахаром. Тщательно перемешиваем и слегка взбиваем.

***Состав**: 4 моркови; 4 яблока; 4 столовые ложки размятой клюквы; 8 чайных ложек сахара.*

Груши в абрикосовом соусе

Чистим груши и разрезаем их на две половинки по вертикали. Удаляем сердцевину с семенами, складываем в кастрюлю, добавляем сахар, лимонный сок, корицу, гвоздику, 1 стакан воды и варим 7 минут. Груши вынимаем, остужаем и охлаждаем.

Соус: мытые абрикосы заливаем 2 стаканами воды и оставляем на 4 часа. Шумовкой вынимаем абрикосы, удаляем косточки, возвращаем в воду, добавляем сахар, сок лимона и варим 5 минут. Достаем абрикосы из сиропа, остужаем, протираем абрикосовую мякоть через сито, возвращаем в сироп, хорошо размешиваем. Соус остужаем, добавляем лимонный сок и охлаждаем.

Выкладываем груши в глубокие блюдца, заливаем соусом, посыпаем орехами и ставим в холодное место.

***Состав**: 6 груш; сок пол-лимона; 3 столовые ложки сахара; 2 палочки корицы; 2 гвоздики; 2 столовые ложки дробленых грецких орехов. **Для соуса**: 250 г абрикосов; 4 столовые ложки сахара; сок пол-лимона.*

«Ананасы» из кабачков

Кабачок очищаем от кожуры и семян, нарезаем маленькими кубиками, посыпаем сахаром и даем постоять, чтобы появился сок. Нагреваем, не доводя до кипения, остужаем. Добавляем цедру лимона, сок лимона или облепихи, корицу.

Мармелад вишневый

Чистим 1,2 кг вишен от косточек. Мякоть засыпаем 1,2 кг сахара и даем немного постоять до появления сока. Ставим на огонь и увариваем до густого пюре. Охлаждаем, протираем через сито, выкладываем в формочки, посылаем сахаром и слегка подсушиваем в теплой печи.

Мармелад можно приготовить из любых фруктов и ягод.

Десерт витаминный

Смешиваем распаренный изюм, курагу, орехи, тертое яблоко, размятую клюкву. Даем немного постоять. Заправляем сахаром и медом.

Мусс яблочный на манной крупе

Яблоки очищаем от кожуры и сердцевины, нарезаем на дольки и варим. Отвар сливаем, процеживаем и в него протираем через сито яблоки. В протертое пюре добавляем сахар, лимонную кислоту и снова доводим до кипения, затем тонкой струей вводим манную крупу и варим, помешивая, 15 минут. Смесь охлаждаем и взбиваем до образования густой пены. Разливаем в формы и охлаждаем. При подаче поливаем любым сиропом.

***Состав на 3 порции**: 100 г яблок; 50 г сахара; 80 г манной крупы; 1 стакан воды; сироп по вкусу.*

Яблоки запеченные

Яблоки моем и очищаем от сердцевины так, чтобы яблоки оставались целыми и не треснутыми. Эти отверстия заполняем вареньем. Яблоки устанавливаем в сковороду, на дно которой выплескиваем 2 ложки воды. Запекаем 15 минут в не очень горячей духовке. Как только яблоки станут мягкими, вынимаем их, даем слегка остыть. Перекладываем на блюдо и поливаем оставшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое или вишневое (без косточек) варенье. В варенье желательно добавить 0,5 стакана толченых сухарей, толченый миндаль или толченые грецкие орехи.

***Состав**: 4 яблока; 2 столовые ложки варенья.*

Яблоки, фаршированные урюком

Яблоки с удаленной сердцевиной заполняем смесью изюма, сахара, нашинкованного урюка и поджаренного миндаля. Устанавливаем фаршированные яблоки на противень и запекаем в духовом шкафу при невысокой температуре, чтобы яблоки не развалились. Подаем к столу, посыпав сахарной пудрой, смешанной с корицей.

***Состав**: 300 г яблок; 50 г урюка; 50 г изюма; 3 столовые ложки миндаля; 3 столовые ложки сахара; 1 чайная ложка корицы.*

Яблоки фаршированные

Яблоки чистим от кожуры и сердцевины, посыпаем сахаром и сбрызгиваем соком лимона. Кожуру и сердцевины заливаем водой, разваривaем, отвар процеживаем. Миндаль, изюм и сахар смешиваем и фаршируем яблоки. Помещаем их в сотейник, заливаем сиропом и доводим до готовности. При подаче каждое яблоко поливаем вареньем.

***Состав**: 12 крупных яблок; 1 лимон; сахар. **Для начинки**: 50 г миндаля; 100 г изюма. Для сиропа: 3 стакана яблочного отвара; 1,5 стакана сахара; варенье.*

Кукуруза с яблоками

Отварим кукурузу, отделим зерна. Поместим их на сковородку с мелко нарезанным и слегка поджаренным луком, добавим томат-пюре, соль, сахар, перемешаем, вольем немного воды и прокипятим 5 минут. Яблоки режем на дольки, чистим от сердцевины и запекаем в духовке. Из белого хлеба готовим гренки. На блюдо высыпаем горку кукурузы, вокруг размещаем гренки и яблоки. В центр горки втыкаем букетик из зелени петрушки.

***Состав**: 200 г кукурузы; 1 головка репчатого лука;. 2 столовые ложки томата-пюре; 2 яблока; 1 чайная ложка сахара; 2 столовые ложки растительного масла; 200 г белого хлеба.*

Кексы постные

Муку смешиваем с сахаром, вливаем сок (лимонный, апельсиновый, мандариновый, малиновый, облепиховый, морковный, яблочный и др.), размешиваем, вливаем масло, снова размешиваем. Соду гасим лимонным соком или лимонной кислотой. В тесто кладут также изюм, мак, корицу, лимонную цедру. Тесто должно быть немного гуще, чем на оладьи. Выпекаем в формочках при температуре 200 °С.

В тесто можно добавить 2 столовые ложки мака.

***Состав**: 2 стакана муки; 1 стакан сахара; 1 стакан сока; 5–6 столовых ложек растительного масла; 1 неполная чайная ложка соды.*

Пряники черные медовые

Сироп от смородинового варенья перемешиваем с медом и нагреваем, не доводя до кипения, добавляем молотые пряности и замешиваем на этой смеси толченые сухари. Крутое тесто разминаем, раскладываем на лист слоем 1 см и подсушиваем в нагретой и выключенной духовке. Теплую пряничную пластину посыпаем мукой и режем на квадратики или вырезаем формочкой, покрываем любой глазурью.

***Состав**: 3 столовые ложки сиропа; 3 столовые ложки меда; 1 чайная ложка корицы; пол чайной ложка имбиря; 3 шт. гвоздики; 1 столовая ложка растертого в порошок мускатного ореха; 4 стакана молотых сухарей; 1 столовая ложка муки.*

Пирог с яблоками

Дрожжи растворим в воде с добавлением сахара и, когда он вспенится, замесим тесто из указанных компонентов. Ставим в теплое место и дважды делаем обминку. Яблоки моем, разрезаем на 4 части, чистим от сердцевины, нарезаем более мелкими дольками и сбрызгиваем соком лимона, а затем пересыпаем сахаром. Тесто раскатываем толщиной 1 см, накалываем вилкой по всей поверхности, края смазываем сиропом. По периметру укладываем два тонких жгутика теста, слегка их прижимаем и тоже смазываем. Ломтики яблок укладываем вовнутрь. Выпекаем при температуре 180–200 °С до готовности.

***Состав для теста**: 4 стакана пшеничной муки; 2 стакана теплой воды; 50 г дрожжей; 1 столовая ложка сахара; 1 стакан растительного масла; соль по вкусу. **Для начинки**: 7 яблок; сок 1 лимона; 100 г сахара.*

Карамель домашняя

Разводим сахар в воде, добавляем уксус и экстракт цикория. Ставим кастрюльку на слабый огонь и непрерывно помешиваем. Через 10 минут делаем пробу: капнем несколько капель на холодное блюдце. Если капли сразу затвердевают, карамель готова. Тогда снимаем кастрюлю с огня и выливаем содержимое на плоскую тарелку, смазанную жиром. Даем остыть 5 минут и режем на кубики. Можно добавлять мед.

***Состав**: 10 столовых ложек сахара; 9 столовых ложек воды; 1 чайная ложка уксуса; 1 столовая ложка экстракта цикория.*
***Экстракт цикория**: кипятим в 0,25 литра воды 150 г цикория, добавив 10 кусков сахара, снимаем с огня, настаиваем 20 минут и процеживаем.*

Хлебец с цикорием

В стакан с экстрактом цикория добавляем дрожжи, даем подняться и замешиваем тесто. Месим до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам. Выкладываем в формочки и ставим в духовку на 35 минут. Такой хлеб имеет приятный вкус и тонкий аромат.

***Состав**: 10 г дрожжей; кофейная чашка экстракта цикория, 8 столовых ложек муки; щепотка соли.*

Ореховый сироп

Все орехи чистим и мелко толчем. Кладем их в эмалированную кастрюлю, заливаем горячим сахарным сиропом, закрываем пергаментом, прочно обвязываем и оставляем на 8 часов в холодном месте для настаивания. Затем процеживаем и разливаем в бутылки с плотными крышками. Можно использовать с блинами, оладьями, сладкими кашами или для приготовления морсов.

***Состав**: 1 л сиропа; по 10 шт. фундука и грецких орехов; 15 шт. орехов миндаля.*

Напитки

Квас хлебный

Хлеб нарезаем небольшими кубиками и подсушиваем в духовке до коричневого цвета. Вскипятим 10 л воды, охладим ее до температуры 90 °С и, залив сухари, даем им настояться 10–12 часов. Затем процеживаем через два слоя марли, не выжимая оставшуюся гущу. Дрожжи и пшеничную муку размешаем с оставшейся после процеживания гущей. Кастрюлю накрываем и ставим в теплое место, чтобы дрожжи поднялись.

Отдельно заливаем кипятком мяту и кипятим в течение нескольких минут. Процеживаем и добавляем сахар.

Поднявшиеся дрожжи и мятный отвар выливаем в хлебную жидкость, хорошо перемешиваем, накрываем салфеткой и оставляем в теплом месте до появления густой пены, которую необходимо снять.

Не взбалтывая осадка, квас осторожно сливаем через сито, покрытое плотной тканью, и разливаем в бутылки, недоливая их до горлышка. Бутылки герметично закупориваем и кладем горизонтально в холодное место. Через 12 часов квас будет готов.

***Состав**: 2 кг ржаного хлеба; 100 г дрожжей; 3 столовые ложки пшеничной муки; мята, сахар.*

Квас сухарный с мятой

Ржаной хлеб подсушим в духовке, зальем горячей кипяченой водой, оставим настояться в тепле 1–2 часа. Затем сусло сливаем и процеживаем. Сухарный отстой вновь запиваем горячей водой и настаиваем около 2 часов. Процеживаем.

Оба процеженных настоя смешиваем, добавляем 20 л воды, сахар, дрожжи, сухую мяту (или черносмородиновый лист), изюм. Оставляем квас для брожения в теплом месте на 8—12 часов. Процеживаем, разливаем в бутылки, ставим на холод на 2–3 суток.

***Состав**: 1 кг ржаных сухарей; 1–2 кг сахара; 40 г дрожжей; сухая мята, изюм.*

Отвар сушеных фруктов

Сухофрукты промываем в холодной воде, укладываем в кастрюлю, заливаем водой и доводим до кипения. Варим под крышкой до размягчения, а затем настаиваем в теплом месте 2 часа. Сливаем отвар и заправляем сахаром по вкусу.

Можно пить как горячим, так и охлажденным.

***Состав**: 750 г сухофруктов; 500 г воды; 20 г сахара.*

Молоко ореховое

Орехи лещины толкут или растирают в ступе, постепенно добавляя воду. Затем фильтруют через льняную ткань и приправляют по вкусу медом.

Молоко гречневое

4 столовые ложки ядрицы замачивают водой на 10 часов, затем промывают и толкут, постепенно добавляя воду (0,5 стакана). Процеживают через металлическое ситечко, слегка протирая и отжимая.

Напиток из гречневого молока с клюквенным соком

Берут 9 столовых ложек гречневого молока (рецепт смотри выше), 1,5 столовые ложки меда, 3 столовые ложки клюквенного сока и все смешивают. Получается приятный напиток розового цвета.

Компот из тыквы

Очищенную тыкву нарезаем кубиками и варим в воде с добавлением уксуса или кислоты, сахара, пряностей до разваривания.

***Состав**: 100 г тыквы; 300 г воды; 15 г сахара; уксус (лимонная кислота), пряности по вкусу.*

Кисель овсяный

Овсяную крупу заливаем водой и ставим на сутки в теплое место. Процеживаем и отжимаем. В полученную жидкость добавляем немного соли и кипятим, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель разливаем по формам и ставим на холод. Подаем с вареньем.

***Состав**: 100 г овсяной крупы; 500 г воды; соль по вкусу.*

Сок березово-калиновый

К натуральному березовому соку добавляем натуральный сок из плодов калины в соотношении 50 г сока калины на 1 л березового сока. Оставляют сок на выдержку либо используют сразу.

Квас березовый

Березовый сок наливаем в эмалированную, стеклянную или дубовую посуду. Добавляем предварительно промытый изюм (200 г на 10 л сока) и сухофрукты (300 г на 10 л). Оставляем до сбраживания и появления пенки. Затем процеживаем. Храним в прохладном месте. Используем как основу для окрошки или как самостоятельный напиток.

Сбитень горячий

В 1 л воды растворяем по 150 г сахара и меда. Добавляем пряности (гвоздику, корицу, кардамон, имбирь) по вкусу. Кипятим 10 минут, снимая пену. Оставляем настояться 30 минут. Процеживаем. Готовый сбитень подогреваем и пьем горячим.

Сбитень праздничный

250 г меда кипятим в 3 стаканах воды, постоянно снимая пену. Добавляем кардамон, имбирь, корицу, душистый перец, снова кипятим и охлаждаем.

Разводим 50 г дрожжей, смешиваем с отваром.

Разлив сбитень по бутылкам, ставим их на 12 часов в теплое место. Затем бутылки плотно закрываем и выставляем на холод на 2–3 недели для созревания.

Морс лимонный

Выжимаем сок из лимонов. Воду вскипятим с сахаром и лимонной цедрой. Остужаем и добавляем лимонный сок. При желании можно добавить немного жженого сахара для придания красивого цвета.

***Состав**: 2–3 лимона; 1 литр воды; стакан сахара.*

Тонизирующий напиток

Выжимаем сок из лимонов и апельсина. Лимонную и апельсиновую цедру натираем на терке, засыпаем треть стакана сахарного песка и оставляем на 1 час. После чего вливаем туда 1 стакан крепкого горячего чая. Через двадцать минут процеживаем.

Оставшийся сахарный песок заливаем двумя стаканами крепкого чая, добавляем сок из лимонов и апельсина, ставим на огонь. Когда смесь закипит, добавляем ранее приготовленный стакан настоя, перемешаем, даем еще раз закипеть и сразу же снимаем с огня. Остужаем и подаем к столу.

***Состав**: 2 лимона; 1 апельсин; 1 стакан сахара; 3 стакана несладкого крепкого чая.*

Молоко маковое

Маковое семя толчем в ступке или растираем в глиняном сосуде, постепенно добавляя небольшое количество воды. Фильтруем через марлю или льняную ткань либо процеживаем через плотное сито. Заправляем медом. Подают такое молоко с пресными пряниками.

Квас свекольный

Сырую свеклу натираем на крупной терке, поместив в глиняную или стеклянную посуду, заливаем водой. Туда же кладем кусок ржаного хлеба, сахар, соль. Обвязав посуду марлей или салфеткой, ставим в теплое место на 3–5 дней. Можно добавить дольку растолченного чеснока. Готовый квас процеживаем и разливаем в бутылки.

***Состав**: 1 кг свеклы; 2 л воды; 20 г сахарного песка; черный хлеб, соль по вкусу, чеснок.*

Квас смородиновый

Вымытую смородину протираем, кипятим и процеживаем. Доливаем охлажденную кипяченую воду с сахаром, хорошо перемешиваем вместе с распущенными дрожжами и оставляем на ночь в тепле. На следующий день разливаем в бутылки, положив в каждую по несколько изюминок, надежно закупориваем. Хранить в лежачем положении в прохладном месте.

Состав: *2 кг черной смородины; 5 л воды; 500 г сахарного песка; 20–30 г дрожжей; 100 г изюма.*

Квас из сухарей домашний

Подсушенные в духовке сухари заливаем 5 литрами кипяченой воды и настаиваем 12 часов. Завариваем мяту. Смородиновый лист настаиваем в кипятке 5 часов. Сахар прокипятить в 0,5 л воды. Настой из сухарей после выдержки переливаем в другую посуду, прибавляем процеженный настой мяты и листа черной смородины, сироп и дрожжи. Тщательно размешиваем и оставляем для брожения на 4 часа. Снимаем пену, процеживаем, разливаем в бутылки, добавив в каждую изюминки, и оставляем на 2 дня для выдержки.

***Состав**: 1 кг ржаных сухарей; 750 г сахара; 50 г изюма; 10–15 черносмородиновых листьев; 25 г дрожжей; 2 столовые ложки сухой мяты.*

Хлебный квас

Черствый хлеб нарезаем кубиками и подсушиваем в духовке. Складываем в кастрюлю, заливаем кипятком и оставляем на 4 часа. Настой процеживаем, кладем дрожжи, сахар, накрываем салфеткой и оставляем для брожения на 5 часов. Когда квас начнет пениться, вторично процеживаем и разливаем по бутылкам, добавив в каждую по несколько изюминок. Плотно закрываем и ставим в холодное место на 2–3 дня.

***Состав**: 1 кг ржаного хлеба; 6 л воды; 20 г дрожжей; 30 г сахара; 50 г изюма.*

Монастырский красный квас

Просеянную муку смешиваем с кукурузной крупой и заливаем солено-сладким кипятком, чтобы получилось тесто средней густоты. Тесто ставим в духовку (200–220 °С) на 1 час, затем охлаждаем, нарезаем кусочками, заливаем теплой водой, чтобы получить однородную без комков гущу. Добавляем сухого кваса, солод и вливаем оставшуюся воду. Массу тщательно перемешиваем и оставляем для брожения на несколько суток. Готовый квас процеживаем, а гущу оставляем для следующей закваски.

Этот квас готовят с различными пряными и целебными травами. Высушенный и измельченный зверобой, мяту перечную, мелиссу лимонную и другие заварить кипятком, настоять 30–40 минут, отвар процедить и залить в сусло.

***Состав**: 1 стакан солода; 1 стакан пшеничной муки; 1 стакан кукурузной крупы; 1 стакан сухого кваса; 3 л воды, пряные травы, соль, сахар по вкусу.*

Кисель из ревеня

Черешки ревеня чистим от верхнего слоя, режем на кусочки, заливаем водой (на 0,5 кг черешков 1,5 л воды) и кипятим 5–7 минут. Затем охлаждаем, а черешки протираем через сито. В полученную массу засыпаем сахар, ванильный порошок, корицу по вкусу. Отдельно в стакане разводим 2–3 столовые ложки крахмала и при непрерывном помешивании вливаем тонкой струйкой в протертый ревень. После этого массу доводим до кипения, снимаем с огня и охлаждаем.

Напиток свекольный

Сырую столовую свеклу натираем на крупной терке и заливаем охлажденной кипяченой водой. Оставляем в закрытой посуде на 10–12 часов. Процеживаем, добавляем сахар, лимонную кислоту и доводим до кипения, охлаждаем.

***Состав**: 100 г свеклы; 25 г сахара; 0,15 г лимонной кислоты; 300 г воды.*

Квас свекольный

Вымытую и очищенную свеклу натираем на терке и выкладываем в посуду, добавляем сахар, соль, заливаем охлажденной кипяченой водой, а сверху кладем ржаную хлебную корку. Горлышко банки покрываем марлевой салфеткой и ставим в теплое место на 4–5 суток. После того как квас выстоится, его процеживаем через марлю в банки и ставим для охлаждения в холодильник.

***Состав**: 1 кг свеклы; 200 г сахара; 200 г ржаных сухарей; 2 г соли; 2,5 л воды.*

Морс клюквенный с медом

Отобранную и промытую клюкву растираем с небольшим количеством сахара, заливаем холодной кипяченой водой и кипятим 7—10 минут. Процеживаем и добавляем по вкусу мед, настаиваем 2 часа.

***Состав**: 100 г клюквы; 30 г сахара; 500 г воды; мед по вкусу.*